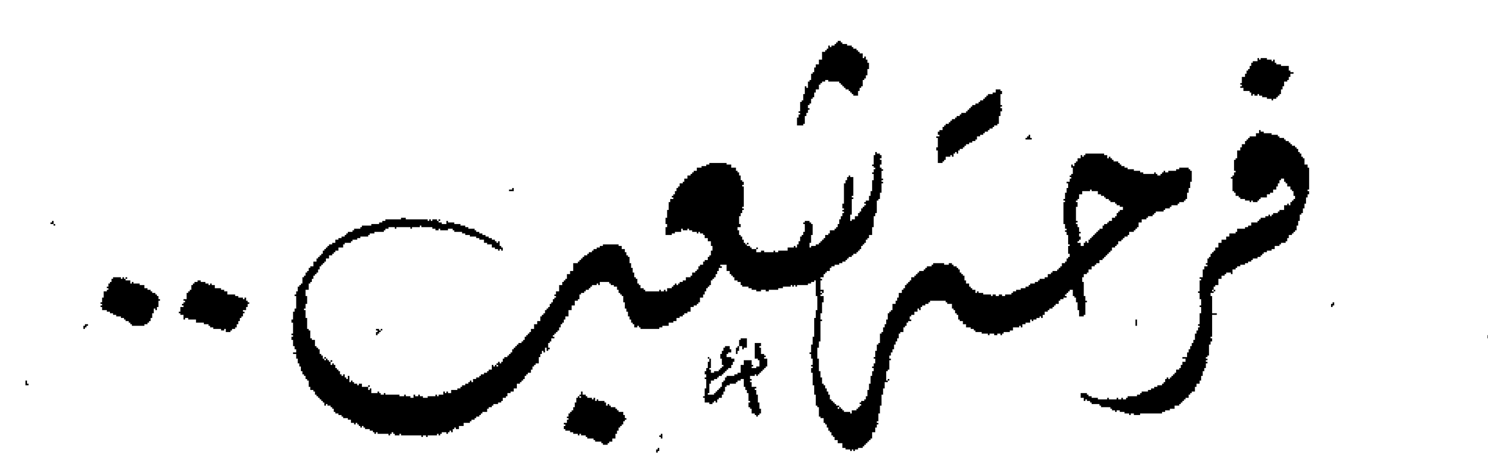

بنت النيل
فبراير ١٩٥٣



اجتمع الشعب المصرى فى ساحة الحرية أربعة أيام متتالية مناسبة مضى ستة أشهر على قيام ثورة الاحرار ٠

اجتمع الشعب المصرى لاول مرة في تاريخ مصر المعاصرة كتلة احدة متساندة فى سبيل أهداف معينة جاءت بها حركة التحرير٠

ولم يجتمع المواطنون فى مهرجان للتسلية واضاعة الوقت، نما كان مهرجان التحرير شيئا أقوى من المدفع وأحد من السيف قد كان الهيكل الذى تصدق فيه اليمين وتشتد فيه العزائم، تعلن فيه النيات بصراحة وجلاء

لقد تصدر محمد نجيب صفوف الاحرار وأعلن قسمه واضحا لا لبس فيه ، وكان القسم وثيقة بل دستورا لامال الوطن فى شئون الداخل والخارج جميعا ، أقسم على أن يجعل الشعب صفا واحدا فى سبيل سعادة أمة هى أقدم الامم حضارة وأحقها بالوجود والحياة ثم أقسم وردد القسم ملايين الناس بأن يطهر الوطن أرضه من كل مستعمر أو طاغية ، ولا يدب على أرضه الا كل مواطن عرف واجبه وحفظ كرامته وأدى ما عليه فى ثقة وايمان ٠

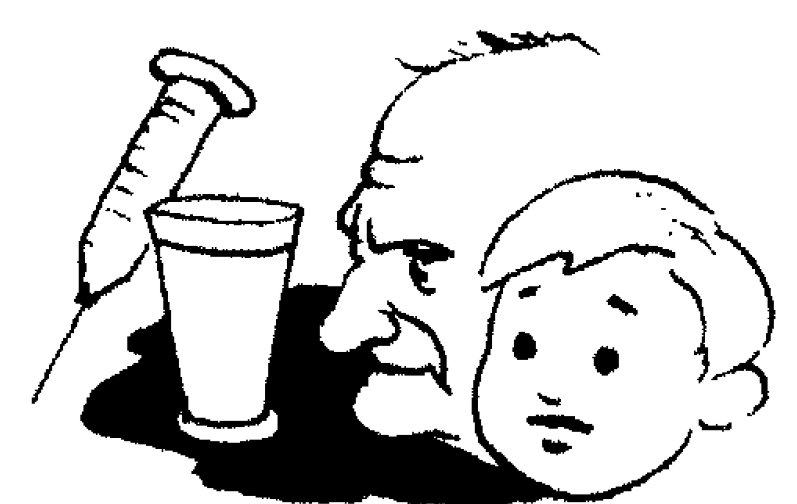
ان الثورة العملية قد بدأت منذ أسبوع بمهرجان التحرير ، ثورة البناء والارشاد ، وبقى علينا نحن أصحاب هذا البلد أن نؤكد يميننا التى أعلناها بتلبية ما جاء فيها من تعاليم واتجاهات ، ولا يقف دون تنفيذ هذه اليمين عائق أو طاغية أو مستعمر أو أى سبب من الاسباب ٠

ألا طوبى لشعب عرف حقه وذاد عنه بقلبه ولسانه ودمه ان دعت الضرورة الى بذل الدماء ٠

ألا مرحبا بثورة الارشاد والبناء ، فقد عرفنا واجبنا فيها نحن بنات النيل ، وسوف يشعر رعاة الثورة أن المرأة المصرية التى أنجبتهم ، ستكون لهم عنصرا وسندا فى كل خطوة من الخطوات







اطفالنا أكبادنا :

فى البلاد المتحضرة تعنى الحكومات بفئتين من الناس ، الفئة الاولى فئة الشيوخ والكهول . والثانية مجموعة أطفال الشعب .. وتعنى الحكومات بالعجائز من باب الرحمة الواجبة على الصغير نحو الكبير . ورعاية لصلات الدم ، والوطنية والدين . لذلك نجد اللبن والدواء يمنح مجانا لهذه الفئة التى أعجزها العمر عن السعى وراء اللقمة المناسبة لتلك الاسنان .

ثم تنصب عناية الحكومات المتحضرة بالبواكير التى ينتظرها الوطن فى ساحات الحرب والسلام ، فتجد فى أوروبا مثلا يوزع اللبن والادوية المقوية مجانا فى فصل الشتاء ، وخاصة فى بيئة المعوزين والفقراء ، وقس على مثل أوروبا أكثر من مثال .

ونحن نتهيأ لاستقبال عهد سعيد ، يرجى أن ينشىء أطفالنا تنشئة تليق بالوطن الذى نفديه بأرواحنا ومهجنا ، ولا يقف سبب فى بذل الفداء من أجله ، وتنشئة الاطفال ليست علما فقط ، بل هى غذاء طيب . وبناء لاجساد قوية فى عقول قويمة ، وحبذا لو أخذنا نظام اللبن والادوية المقوية سبيلا لتحقيق هذا الرجاء .



نسبة الطلاق :

ثبت أن نسبة الطلاق فى السنة الماضية أكبر نسبة عرفتها مصر فى تاريخها الحديث ، ولا أعرف سببا لذلك الا جهل الازواج اوالزوجات ، فما يليق أن تكون الازمة الاقتصادية مبررا لهدم بيت قام على المودة والصفاء ، بل العكس صحيح ، فان الازمات من شانها أن تقوى الروابط وتؤكد أواصر الوفاء ، ولا ينبغى أن تغير لقمة العيش ، ان تغير طعمها ، من وحدة الاسرة مهما يصبها من مكروه ، ومهما ينزل بها من نكبات .

هكذا دلتنى حياتى الخاصة على صحة ما أقول ، فما رأيت بيتا تساند على الشدة مثلما رأيت فى بيتى مرات ومرات ...

نكتة الموسم ...

وبمناسبة ارتفاع نسبة الطلاق فى مصر ، أحب أن أعلق على نبأ نشرته روزاليوسف الغراء ، فقد ذكرت أن احدى الموظفات طالبت بالطلاق من زوجها الذى أخرجه التنظيم ، وتأجل النظر فى الدعوى حتى تفصل فيها لجنة التظلمات..

واعتبرتها نكتة ، نكتة جديرة بالتسجيل ، فان أحكام اللجان ، مع احترامنا لها ، قد يخطئها التقدير ، وقد تجىء عدالة أخرى وترى رأيا يسعد قوما ويحزن آخرين ، والدليل على ذلك قائم فى جميع المحاكم التى تنقض أحكامها بين الحين والحين ...

أما هذه السيدة ، فالرأى فيها لا يجوز أن يقال فى كلام منشور ، فما عرفت زوجة تلفظ زوجها ، ولو لفظته الارض ومن عليها ، وما أظن زوجها قد أجمع على سوء الظن به كثيرون ...



كتب التاريخ :

نصيحة أرجو أن تكون موضع اعتبار المسئولين من رجال العهد الجديد ، فقد علمت أن المدرسة القديمة من حملة القماقم قد فرضت نفسها مرة أخرى على تاريخ مصر الحديث ، ولست أدرى كيف يسوغ لرجل مدح محمدا عليا وأسرته وحاشيته فى كتب وأوراق ، أن يحاول فى عهد الثورة أن يكتب تاريخهم من جديد ؟!!

ولست أريد أن أعلق على هذه النصيحة بحرف ، وانما أتركها للمسئولين يتدبرون أمرها ليروا أين يعيش المنافقون وكيف يقصى عن الواجب كثير من أحرار المواطنين ...

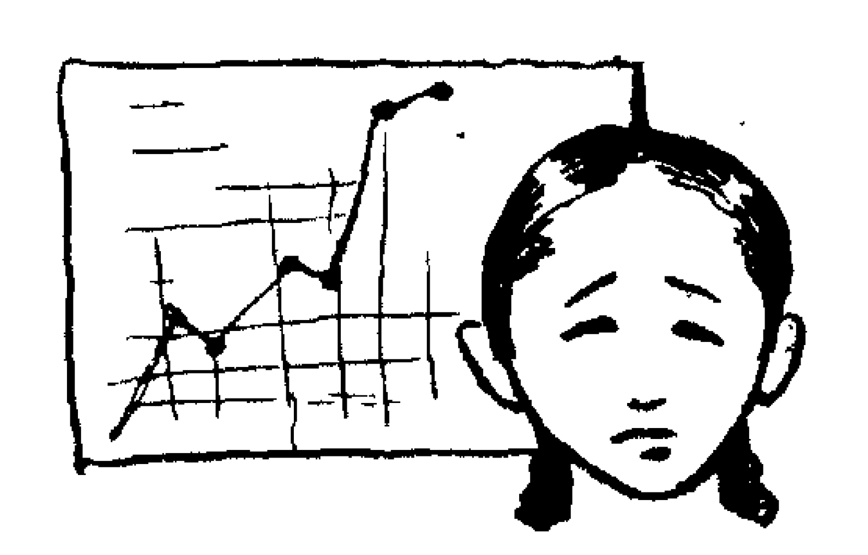
موجة خطيرة ...

فى مصر بعض الصالحين الذين يريدون انتزاع الشر من كل صدر ، وابراء النفوس من كل موبقة ، ويريدون ذلك فى عشرين مليونا أو يزيد ، ويريدونه فى لمح البصر ، وقد يعجز المرء عن اصلاح بيته وبنيه فى فترة قد تطول سنين وسنين ..

ان السعى مشكور ، ففى مصر أشياء لا تتفق مع خلق ولا دين ، والقضاء عليها قد يصعب على كثيرين ، وما ينبغى أن نعالج الامر بهذه اللهفة ، فاللهفة لا تبرىء النفوس فى أيام وشهور ، وانما يحتاج الامر الى وقت طويل ، ويجب أن يلاحظ أن شفاء النفوس والقلوب والضمائر من موبقاتها أمر فوق مقدور أى انسان بصير .

فلنترك فى الناس بعض ما فطرت عليه النفوس ، ولنعط فرصة لجهنم تقتص من كل مذنب أثيم ، فان فى الآخرة عقابا لكل من تنكب الطريق السليمة ، ولابد أن يحشر فيها كثيرون .

ولست أعنى فى هؤلاء الضالين الا من أساء الى نفسه ، أما من يسىء لوطنه أو لمواطنيه ، ويتجاوز بالضرر ذاته ، فلا بد من أخذه بالشدة والعنف ، فضلا عما ينتظره من عذاب جهنم وبئس المصير ..



التقشف يا سيدتى ...

لقد آمن المصريون جميعا بدعوة التقشف التى يجب أن تكون هدف كل مواطن ومواطنة شريفة فى هذه الايام .

ولا شك أن الرجال قد لبوا الدعوة بصدر رحب ، وأصغوا بالمودة والتأييد للدعاة منذ شهور ، وحققوها فى كثير من الامور .

أما سيداتنا فلا يزلن للاسف الشديد معرضات عن الدعوة الكريمة التى تفرضها حاجات الوطن على جميع المواطنين ...

كلما مررت بمحل تجارى لم أجد فيه الا سيدات ، فهن وحدهن يشغلن سوق البيع والشراء ، ويشغلنه بمبرر وبغير مبرر مفهوم ، ولا تزال الرغبة فى الثوب الجديد موجهة كل سيدة فى كل بيت ، بالرغم من وجود عشرات من الثياب التى لم يمض عليها أكثر من عام ! ..

الموضة فى كل فاترينة ، والموضة الجديدة تقتلع فكرة التقشف عند سيداتنا ، موسرات أو معسرات ، ومن عجب أن الزوج الذى يتقشف فى ذاته وحاجاته ، لا يستطيع أن يوجه زوجه وبنته ، فالموضة عندهن لا تقف فى سبيلها قيود أو حدود ، ولا يقف فى سبيلها انسان ولو كان زوجا غارقا فى الديون ..

اذا شعرت سيداتنا بحاجات الوطن ، وأحست أنها فرد مساهم فى مجده ، وأن المجد لا يتحقق الا اذا وقفنا موجة الانانية ، اذا تم ذلك ، كان لنا أن نطمئن الى مكان مصر بين الامم المتحضرة حين يعرف سيداتها واجبهن نحو البلاد .

من ...
المظلومين بسوهاج

وصلتنا رسالة تحت امضاء ، المظلومون بسوهاج ، هى فى الواقع شكوى مرة من أحد العلماء الذين دأبوا أو احترفوا فى المدة الاخيرة مهاجمة الدكتورة درية شفيق على صفحات الجرائد ، وسنقتصر هنا على نشر نبذة من هذه الشكوى نضعها تحت نظر المسئولين حتى يروا أى نوع من (العلماء) يهاجمون كل مدافعة عن حقها فى الحياة :

« لقد نقل هذا الشيخ لمعهد سوهاج فى أول العام الدراسى الحالى ومكث اسبوعين يسعى لالغاء النقل ، وأخيرا أشار عليه علماء الازهر الكبار بأن يتسلم عمله بالمعهد ثم يصدر الامر بنقله للوجه البحرى ، فتسلم العمل ومكث أربعة أيام ثم ترك عمله من تاريخ ١٦ نوفمبر ولم يعد حتى اليوم ، وكل هذه المدة فى أجازات مرضية مع انه لم يترك مكاتب الرؤساء طيلة هذه المدة فى الادارة العامة وعلى مرأى من شيخ الازهر ووكيله ، ورئيس تفتيشه مطالبا بالغاء النقل . واليوم يصدر أمر الشيخ الاكبر بندبه بسمنود مع انه فى هذا المعهد من مكث ثلاث سنوات وأربعا بعيدا عن أولاده وكتب طلبات لم يجب اليها . »

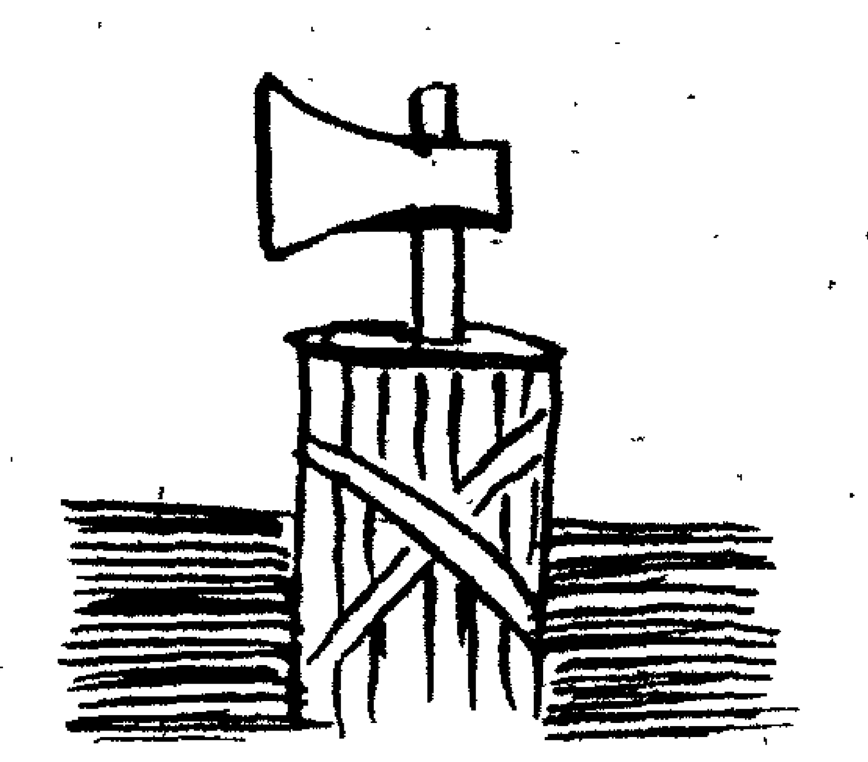
هذه شكوى فى تصرفات عالم نرجو أن يفتينا فيها حضرات العلماء مجتمعين أو متفرقين . ...

امتحن معلوماتك التاريخية









١) ماهو مقر دولة الصين الوطنية الآن :
ا - جزيرة فورموزا
ب - جزائر ريوكيو
ج - منشوريا

٢) ماهواسم عاصمة دولةافغانستان:
ا - كابول
ب - لاهور
ج - كراتشى

٣) فى اى سنة من السنين احتلت ايطاليا ليبيا :
ا - سنة ١٩٣٢
ب - سنة ١٩٢٢
ج - سنة ١٩٣٦

لاتستسلمى للهموم



فى هذا الزمان المضطرب، وفى هذه الدنيا القلقة ، يمكننا أن نقول انه ما من امرأة الا وتمر بها لحظات يفيض فيها الكيل فتشعر بحاجتها الى الكلام والافضاء بما فى صدرها الى امرأة تثق فيها ، ولكن لنسأل أنفسنا أولا ما نوع هذه الهموم التى تستأهل كل هذا العناء ؟ ومن هى تلك المرأة التى يمكن الوثوق بها والاعتماد عليها فى مثل هذه الظروف ؟

لن نأتى بشىء جديد من عندنا اذ نكتب فى هذا الموضوع ، ولكنا سنعطيك أمثلة حقيقية فى خلال الخطابات الكثيرة التى تأتينا باستمرار محملة بالهموم مثقلة بالآلام ٠

كتبت الينا سيدة مضىعلى زواجها سبع سنوات تقول :

« اننى أشعر الان وبعد أن أنجبت طفلى الرابع أن السبب فى الارق الذى أعانيه كل ليلة والهم الغامض الذى يحل بقلبى دون ما سبب واضح يرجعان الى ذلك الروتين الممل السقيم الذى وطنت نفسى عليه كل نهار ، فحياتى بالنهار لا تخرج عن غسل الملابس وتنظيف الاطباق ٠٠ وعمل حمامات الاولاد ٠٠ ثم القيام بطهى الطعام وهكذا بحيث تكون أعصابى قدتلفت عند حلول المساء ٠ »

وكتبت الينا سيدة أخرى عريقة فى عالم الزوجية تقول :

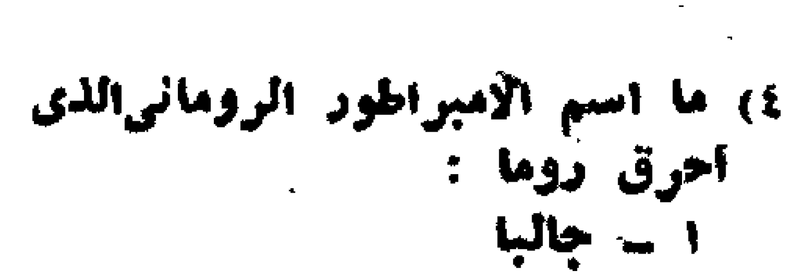
« ان ولدى طالب مجتهد جدا ولكنه يسلك سلوكا شاذا فى كثير من الاحيان ٠ ونحن لا نستطيع بسبب قلة دخلنا علاجه عند الاطباء الاخصائيين ٠ »

وكتبت الينا عروس لم يمض على زواجها سوى سنة تقول :

« اننى أشعر فى بعض الاحيان وكأن كل شىء يحيط بى قد اعتراه الاضطراب وحلت فيه الفوضى ٠٠ هل يأتى مثل هذا الشعورلغيرى؟ اننى فى حيرة وقلق شديد من جراء هذا الشعور الغريب ٠ »

هذه أمثلة سردناها عليك يا سيدتى وكلها عميق جدا





٤) ما اسم الامبراطور الروماني الذى احرق روما :

ا - جالبا
ب - نيرون
ج - اوغسطس

٥) أى هؤلاء الاباطرة الرومان تزوج كليوباترة :

ا - يوليوس قيصر
ب - أنطونيوس
ج - دقلديانوس



يحتاج الى حل حقيقى ٠٠ لا تستسلمى للهموم أبدا ولا تدعى القلق يسيطر عليك ٠٠ وهناك عدة طرق للتغلب على الهم تخيرى منها ما يناسب مزاجك أو جربيها فقد تجدين فى احداها فائدة أكبر من الاخرى ٠٠٠

جربى الخروج من المنزل حالما يغزوك القلق ٠٠ اذهبى الى السينما مثلا أو الى احدى الحدائق العامة ، أو قومى بجولة فى أحد الاحياء التجارية حيث ستقضين وقتا سعيدا حتما وأنت تشاهدين ما تعرضه مختلف الفترينات التى فى طريقك ، ولا تترددى فى شراء قبعة لطيفة أو حقيبة يد جميلة اذا أعجبتك أثناء هذه الجولة ٠٠٠ ان هذه الوسائل قد تبدو فى عينك تافهة أو صغيرة ، ولكن جربى معى ، جربى ولو مرة واحدة

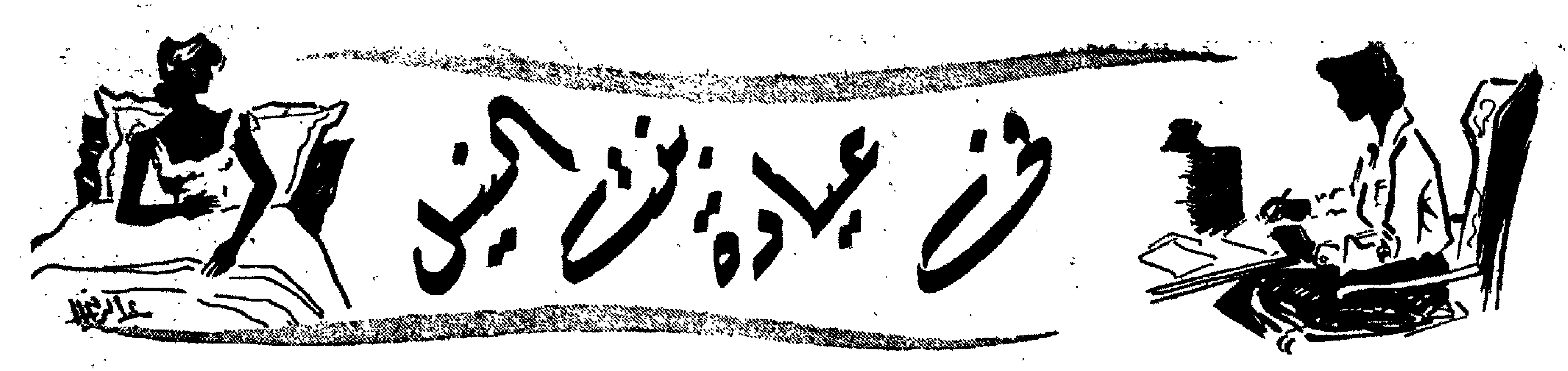
وثانى علاج مفيد هو اللجوء الى طبيب العائلة فقد يكون سبب القلق واضطراب الاعصاب راجعا الى مرض عضوى مثل الامساك أو غيره ٠٠٠

أما العلاج الاخير فهو العلاج الحديث الذى يعتمد على التحليل النفسانى بكل وسائله الجديدة ٠٠٠ اننا نزكى هذا العلاج ولكنا فى نفس الوقت نقول لك يا سيدتى انه غير متوفر عندنا بسبب قلة الاخصائيين النفسانيين فى مصر وبسبب التكاليف الباهظة التى سيكلفك اياها حتما اذا لجأت اليه ٠٠

اكتبى الينا يا سيدتى باستمرار كلما اعترضت حياتك مشكلة وهاجمتك الهموم ٠٠ لا تستسلمى لها أبدا ٠٠٠ وثقى فى أننا سنساعدك قدر طاقتنا ٠

ا ٠ خ

الاجابة الصحيحة



سبع نصائح

للدكتور محمد شوقي عبدالمنعم
اخصائي أمراض النساء

١ ـ لعلاج قيء الصباح في الحوامل :

القيء في الصباح يصيب ما يقرب من نصف الحوامل ولكن القليلات جدا من يضرهن هذا القيء ، ويتسبب هذا القيء من ضعف أعصاب الحامل أكثر مما ينتج من مرض في جسمها ، وتنظيم الغذاء قد يشفي جميع الحالات تقريبا لو بدأ العلاج من أول الاحساس بالقيء

نظام العلاج :

١ ـ أكل أي شيء صلب مثل البسكويت ، أو قطعة من الخبز ، أو الساندوتش بمجرد الاستيقاظ من النوم .

٢ ـ راحة تامة بالسرير مدة نصف ساعة بعد ذلك .

٣ ـ استبعاد كل الفواكه الغير مطبوخة وعصيرها طول مدة الثلاثة أشهر الاولى من الحمل .

٤ ـ تناول كل الغذاء صلبا بدون شوربة مثلا .

٥ ـ تؤخذ السوائل بين الوجبات فقط .

٦ ـ يؤخذ الطعام على دفعات كل ٣ ساعات مرة ، وكل مرة شيء بسيط .

٧ ـ يعطى بعض الفيتامين ب١ فانه كثيرا ما أفاد في مثل هذه الحالات وينصح البعض باعطاء ب١ مع ب٦ على شكل حقن .

٢ ـ لعلاج الامساك المزمن :

ينتج الامساك ويزمن معك للاسباب التالية :

١ ـ لانك لا تذهبين لقضاء الحاجة بمجرد الاحساس بالرغبة في التبرز .

٢ ـ لانك لا تشربين الكميات المناسبة من الماء .

٣ ـ لانك لا تتناولين الكمية الكافية من الغذاء المناسب .

٤ ـ لانك لا تتناولين الغذاء في أوقات منظمة .

٥ ـ لانك عصبية ، مشغولة أو مهمومة .

٦ ـ لانك تكثرين من تعاطي الملينات .

٧ ـ لانك تقضين أغلب وقتك جالسة فابحثي عن أي من هذه الاسباب وحاولي اصلاحه ، ولا تيأسي ، ولا تنتظري أن تظهر النتيجة بعد أول يوم فانها تأخذ مدة قد تطول حتى تتعود الامعاء على العمل بانتظام مستعينة بالنصائح التالية :

١ ـ بمجرد الاحساس بالرغبة في التبرز ، اذهبي لقضاء الحاجة ولو كان ذلك أثناء الاكل ، أو العمل .

٢ ـ حاولي تحديد وقت مناسب للتبرز يوميا مستعملة « كابينيه » مريح في جلسته

٣ ـ نظمي مواعيد تناول الطعام ، وكلي طعامك على مهل وامضغيه جيدا ، وأكثري من الفواكه والسلطات والخضر ، ومغلي الحبوب (البليلة) .

٤ ـ اشربي على الريق ملء كوبين من الماء ، وأكثري من شرب الماء بين الوجبات .

٥ ـ نامي ما لا يقل عن ٨ ساعات وتجنبي الازمات النفسية وباعدي بينك وبين ما يضايقك ما أمكن .

٦ ـ جربي المشي ، حوالي ثلاثة كيلو مترات يوميا ان أمكن .

٧ ـ لا تنزعجي اذا لم تتبرزي كل يوم ، فالطعام قد يحتاج لاكثر من يوم ونصف من بدء دخوله الفم حتى خروجه مع البراز .

من متاعب الحمل

الوقوع أثناء الحمل

يختل مركز التوازن أثناء الحمل وتحاول الحامل تلافي ذلك باحناء ظهرها للخلف تماما كما يفعل بائع العرقسوس وهو يحمل بضاعته داخل قدرها على بطنه ، ويمكن المساعدة في ذلك بلبس الاحذية بدون كعب ، أو على الاقل عدم لبس الاحذية ذات الكعوب العالية الرقيقة التي تحتاج المرأة الطبيعية حين لبسها الى السير بغاية الحذر خشية الوقوع .

آلام الظهر :

تنتج عن انحناء الظهر للخلف من اختلال مركز

توازن جسم الحامل ، ولذا يجب اراحة الظهر فى الاوضاع المريحة ما أمكن ، وتجنب الوقوف بكثرة ·

تشنجات عضلات الرجلين :

تنتج غالبا من نقص الكالسيوم مع الفيتامينات ، وتتحسن بتناول الكلسيوم مع فيتامين د ، وتدلك الرجل أثناء النوبة أو ترفع على مخدة خصوصا اذا كانت عروقها نافرة « بها دوالى » ·

تورم الرجلين والاقدام :

فى الشهور الاخيرة قد ينتج من ضغط الجنين ويظهر عند الوقوف والمشى ويزول عند النوم أو رفع الرجلين ، وان استمر رغم الراحة ورفع الرجلين ، أو عند النوم فيجب عرض الامر على الطبيب ·

تكرار البول :

يحدث فى الشهور الاولى والشهور الاخيرة من ضغط الرحم على المثانة ، أما ان كان مصحوبا بحرقان أو التهاب فقد يكون ناتجا من حموضة البول ، أو من التهاب بالمثانة ويلزم عرض الحالة على الطبيب ·

حرقان المعدة :

يحدث من سوء نظام التغذية ويزول بتنظيم الوجبات وأخذ بعض المانيزيا

البواسير :

تحدث من الامساك والحزق ولذا يمنع الامساك بزيت البرافين أو الملينات الخفيفة ·

الدوخة والاغماء :

تعالج بالجلوس القرفصاء فى نفس مكان حدوثها وعدم استمرار السير حتى مكان آخر ، وتخفض الرأس لتوضع بين الركبتين لمدة قليلة حتى تزول بعدها الدوخة ، وان تكررت يعرض الامر على الطبيب ·

عراف الانف :

يحدث كثيرا فى الحمل ، ومن السهل ايقافه بحشو الانف بقطعة من القطن وملاحظة عدم الحزق والنف بشدة ، وقد يحتاج الامر لوضع نقط أدرنالين أو أندرين بالانف أو حشو الانف فان لم يفلح الحشو أو الادرنالين يعطى الطبيب فيتامين ك والعلاج المناسب ·

كثرة اللعاب :

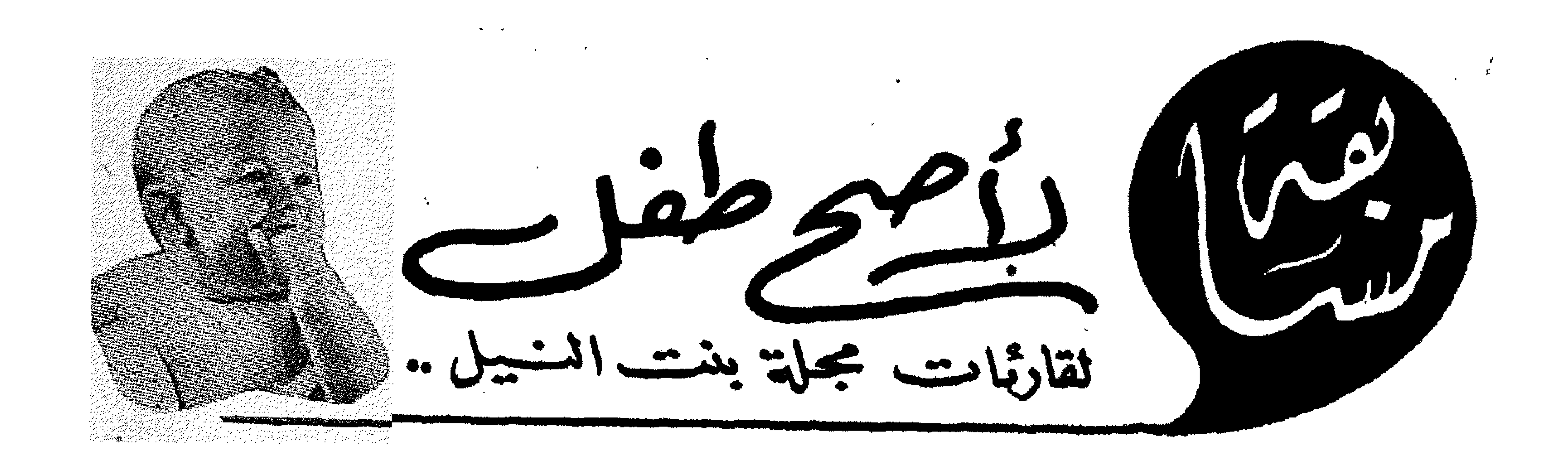
يحدث نادرا ولوأنه يضايق جدا ويعالج بمركبات البلاونا « ست الحسن » ·

الدوالى (عروق الرجلين) :

تعالج برفع القدمين أثناء الجلوس أو قد يصف الطبيب شراب لستك ·

نزلات البرد :

قد تتسبب الامراض المعدية المصحوبة بارتفاع الحرارة فى اجهاض الجنين فى أى وقت تصاب بها الام ، وبعض أصنافها مثل : الحمى الحصبة الالمانية قد تتسبب فى اصابة الجنين بتشوهات فى خلقته ، فاذا ما أصيبت الام بعدوى حادة فما عليها الا أن تستسلم لله وتبدأ العلاج لشفائها هى ، ولا تملك من أمر الجنين شيئا ، ولكنها تستطيع منع ذلك عن نفسها وعن جنينها لو تجنبت زيارة المصابين بمثل هذه الامراض أو الامكنة المزدحمة والتعرض للبرد أثناء مواسم هذه الامراض ·



نظرا لكثرة عدد المتسابقين وما تلقته المجلة من الصور ورغبة في اتاحة الفرصة لاكبر عدد من الاطفال ترى المجلة نفسها مضطرة الى تاجيل اعلان نتيجة المسابقة الى أول ابريل لتتمكن من نشر أكبر عدد من الصور التى ارسلت اليها ٠



١٣٣ ـ محمد رجائي رشاد شعبان



١٣٤ ـ ايزيس النعماني



١٣٥ ـ هدى كمال البربرى



١٣٦ ـ محسن حبيب غالى



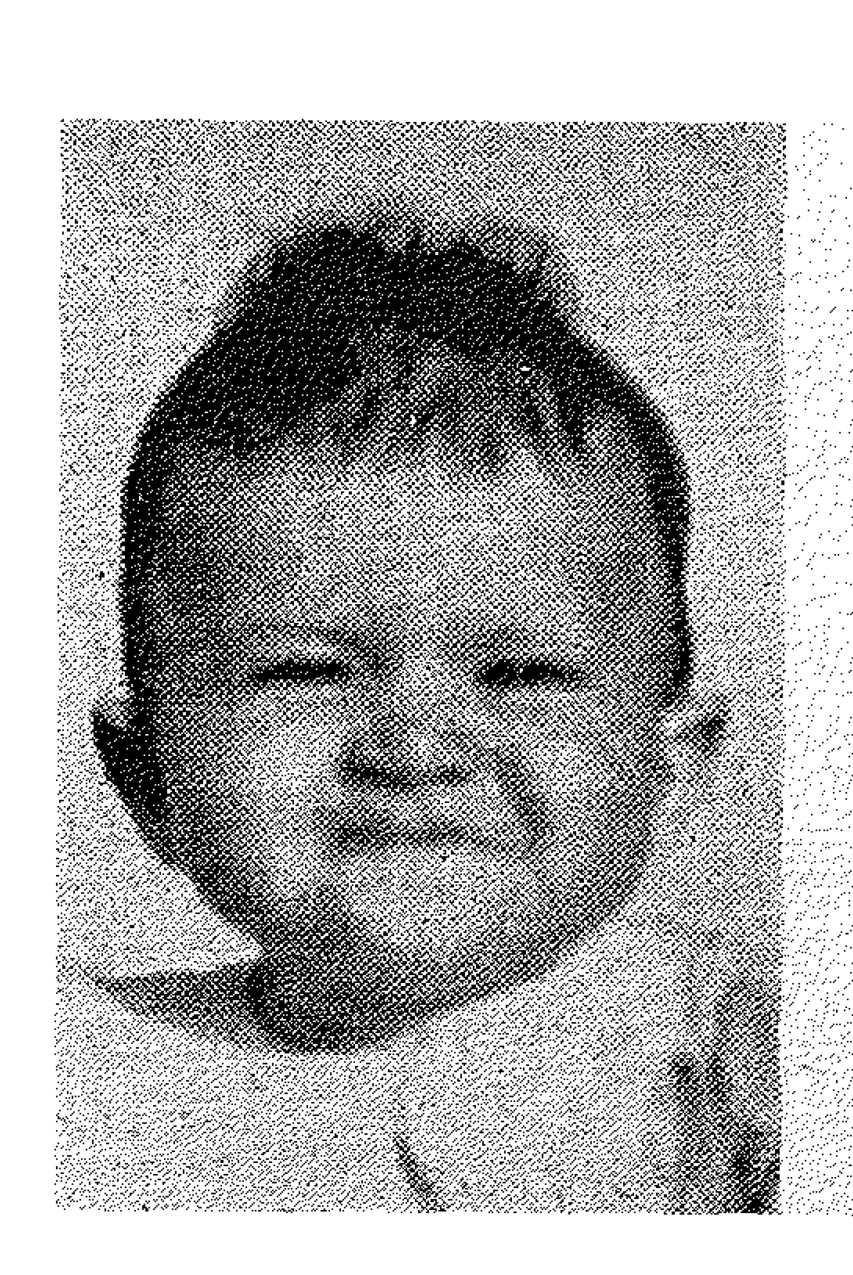
١٣٧ ـ فاطمة احمد حسن عزو



١٣٨ ـ محمد محمودانورعبدالحميد



١٣٩ ـ نينيت نظي شكرى



١٤٠ ـ تادرس شلبي



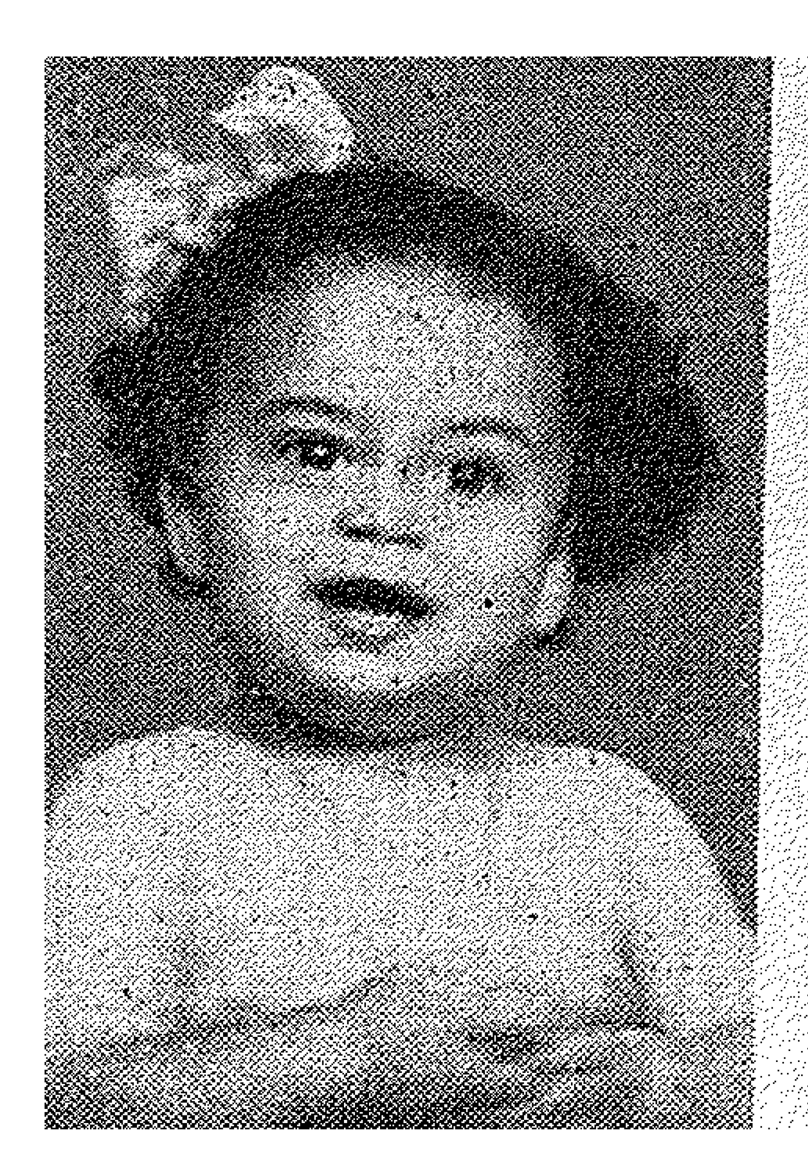
١٤١ ـ عزه عبد المجيد على



١٤٢ ـ يحيى على قدرى



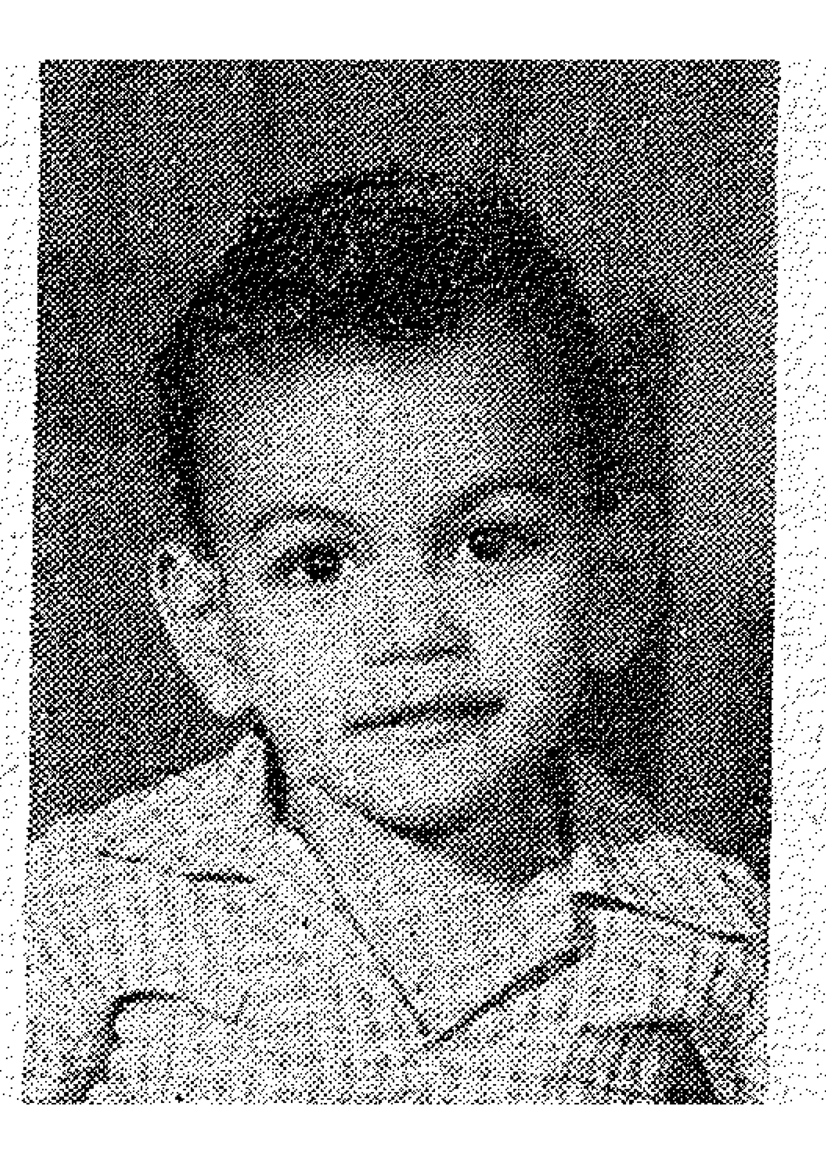
١٤٣ ـ نيفين محمد سليم



١٤٤ ـ اشرف محمود محفوظ



١٤٥ ـ محمد فهمى لهيطه



١٤٦ ـ عدلى لطفى صالح



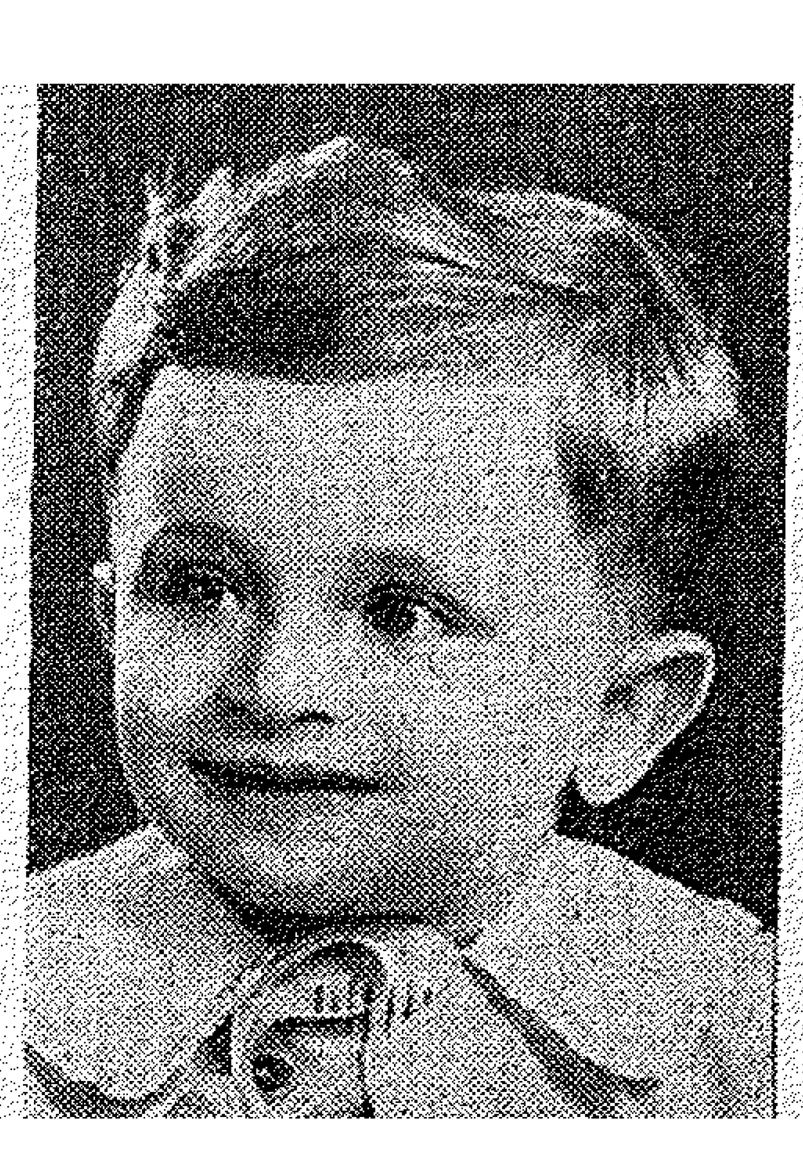
١٤٧ ـ رينا فؤاد زكى



١٤٨ ـ رضوان على الشعبانى



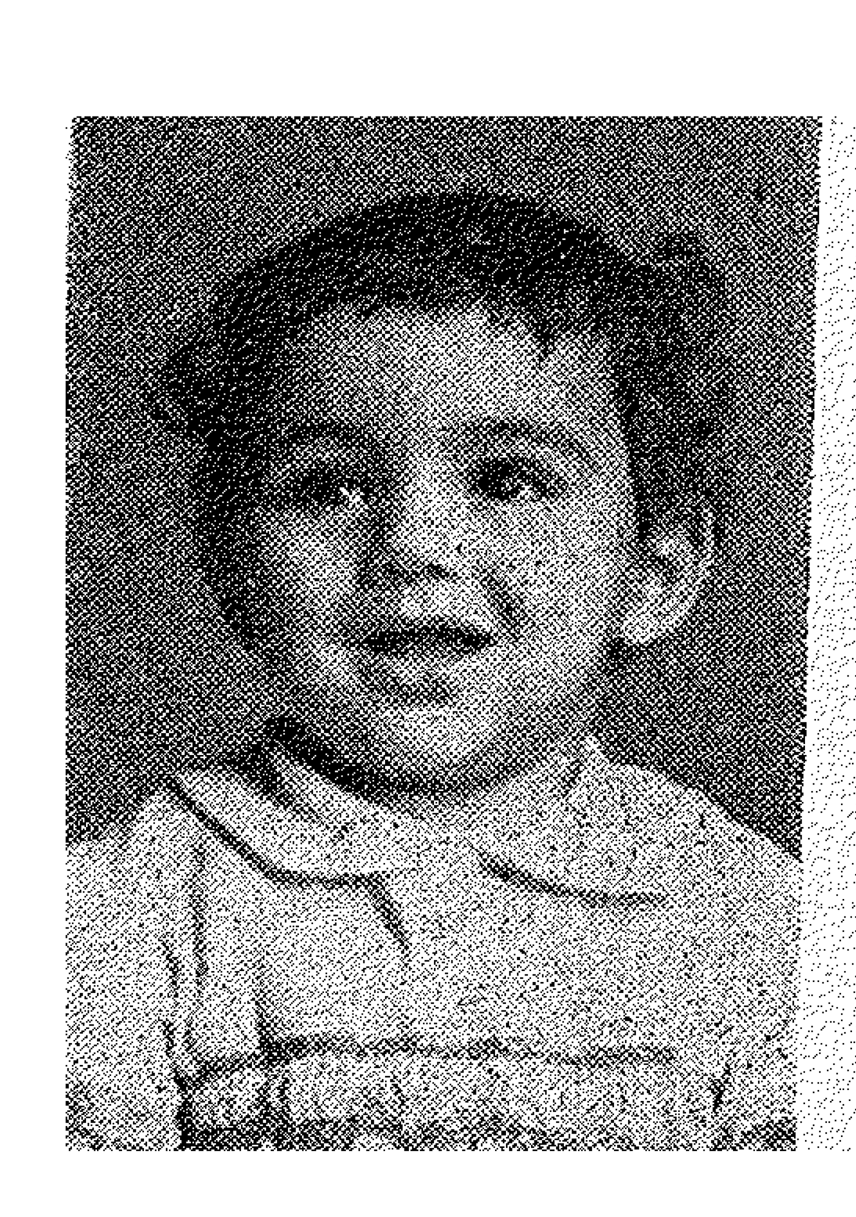
١٤٩ ـ مرفت محمد شفشق



١٥٠ ـ هانىء عزيز بطرس



١٥١ ـ ممدوح ميخائيل مكارى



١٥٢ ـ محمد جمال محرم



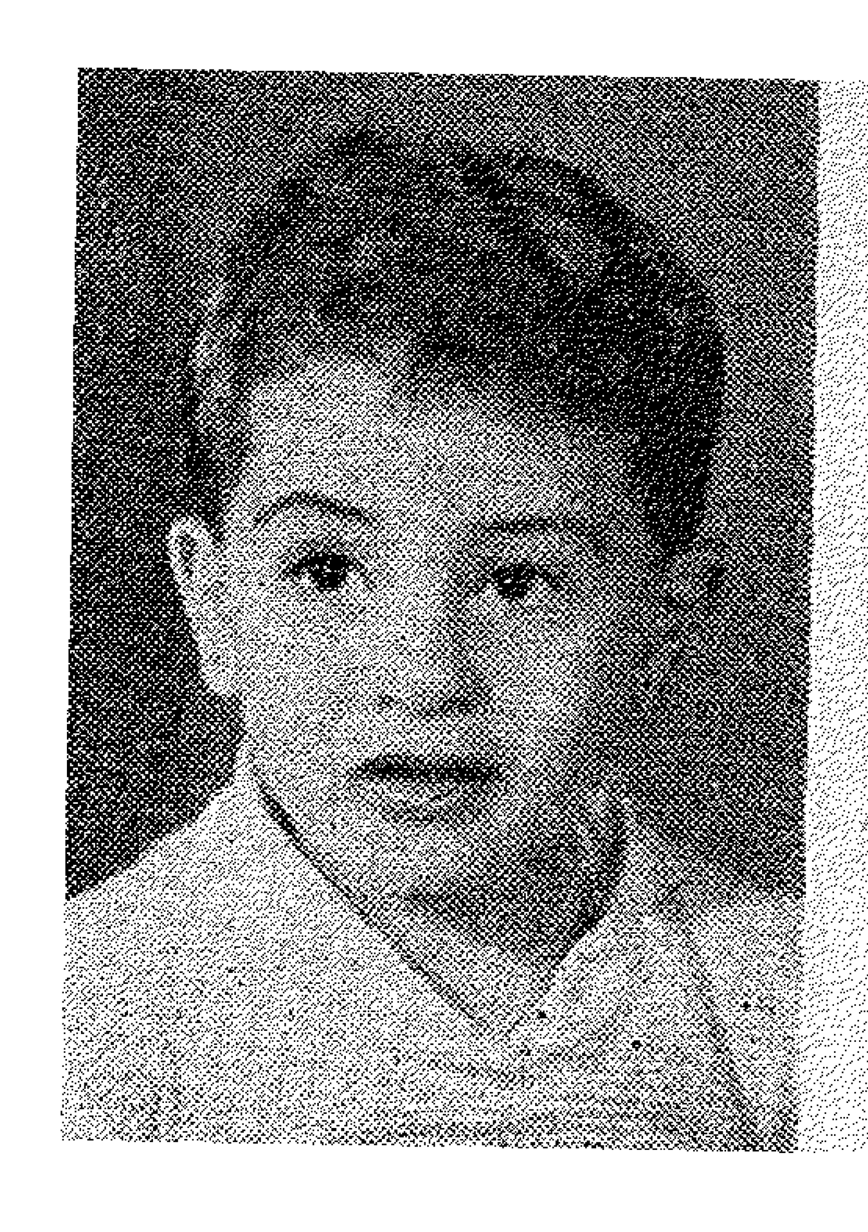
١٥٣ ـ سمر محمد نجم



١٥٤ ـ عز الدين جلال توفيق



١٥٥ ـ محمد ايمن احمد السلاوي



١٥٦ ـ فهمي عبد الرءوف بسيوني



١٥٧ ـ أنس الجابي



١٥٨ ـ اسامة رافت النحاس



١٥٩ ـ فاطمة شوكت



١٦٠ ـ راوية احمد صبري زايد



١٦١ ـ لياقت علي خان



١٦٢ ـ علاء الدين ابراهيم زهدي



١٦٣ ـ محمد مصطفى عبد الفتاح



١٦٤ ـ اشرف الملوك عمريس



١٦٥ ـ عاطف فهمي شرف



١٦٦ ـ سونيا جورج نجيب



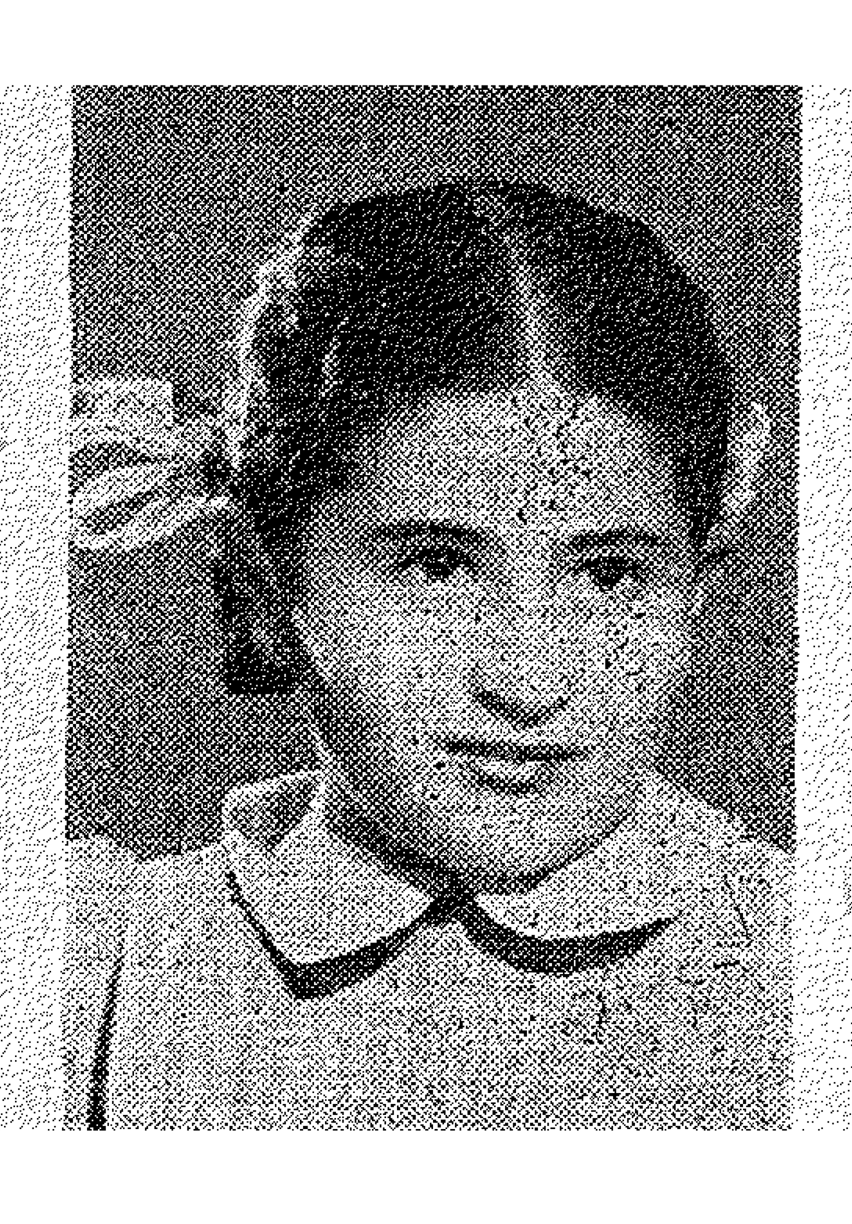
١٦٧ ـ ازهار محمود محمد خليل



١٦٨ ـ عفاف عبد الله عبد البارى



١٦٩ ـ ليلى زكي بسيوني



١٧٠ ـ منجدة عبد المنعم



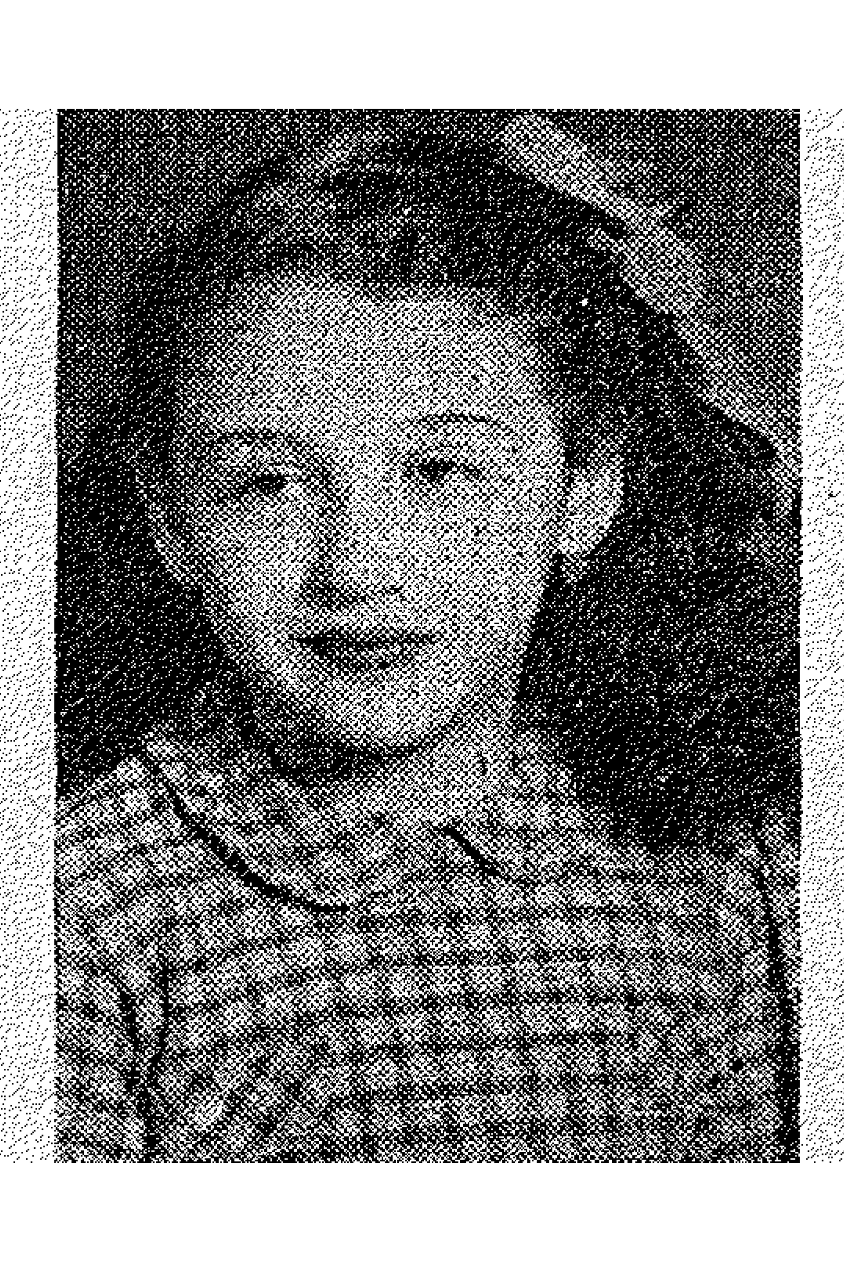
١٧١ ـ محمد رضا العراقي



١٧٢ ـ ممدوح محمود نعمة الله



١٧٣ ـ خديجة حسن توفيق



١٧٤ ـ شادية محمد حسن



١٧٥ ـ محسن عبد الرحيم ملش



١٧٦ ـ نيفين شوقي

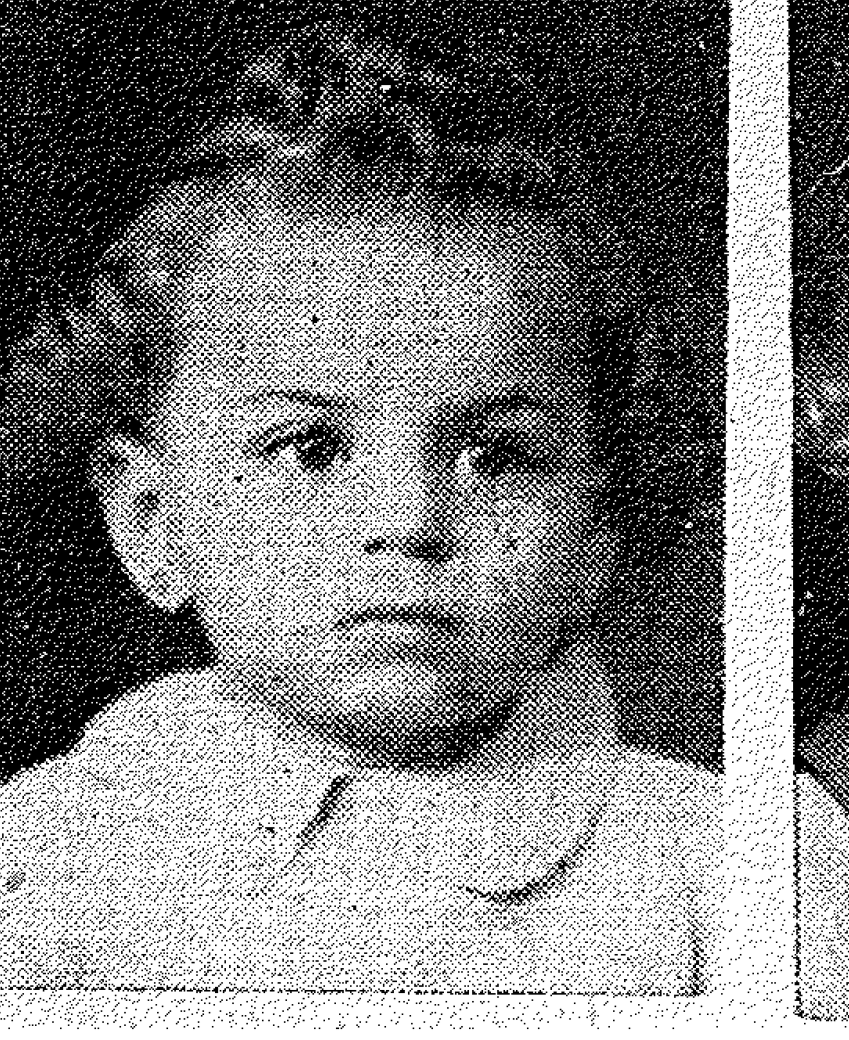


١٧٧ ـ فؤاد فتحي العدوى

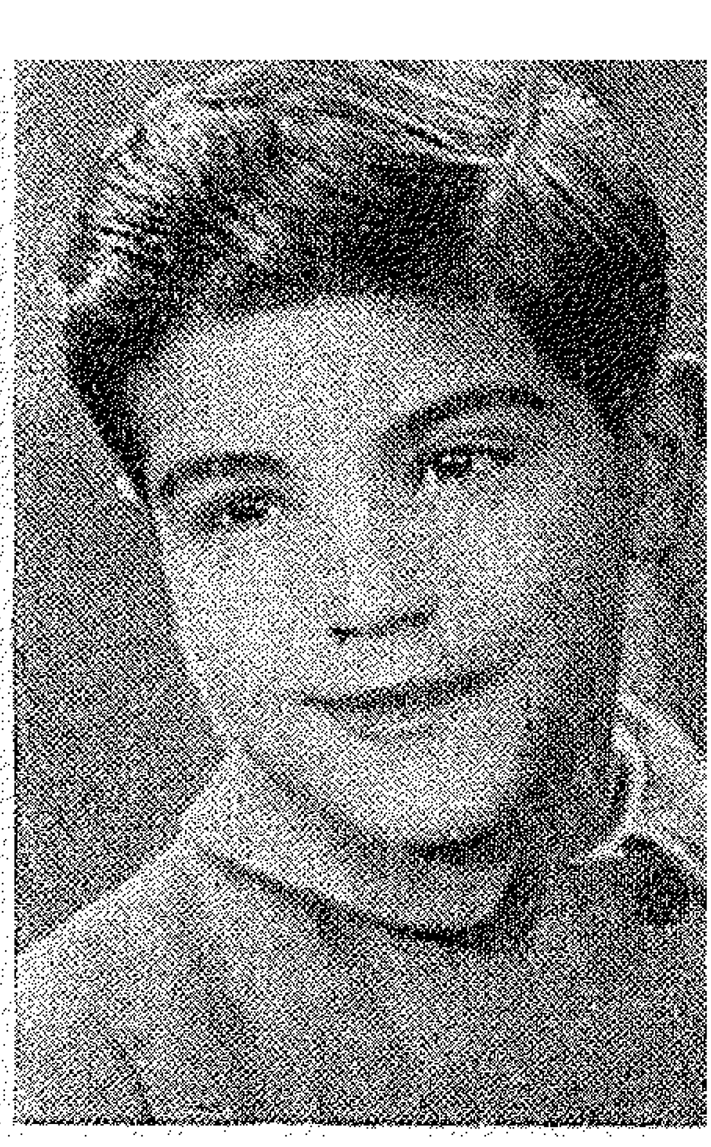
١٧٨ ـ رؤوف صبيحي



١٧٩ ـ احلام حجازى

١٨٠ ـ راويه عبد المنعم فريد



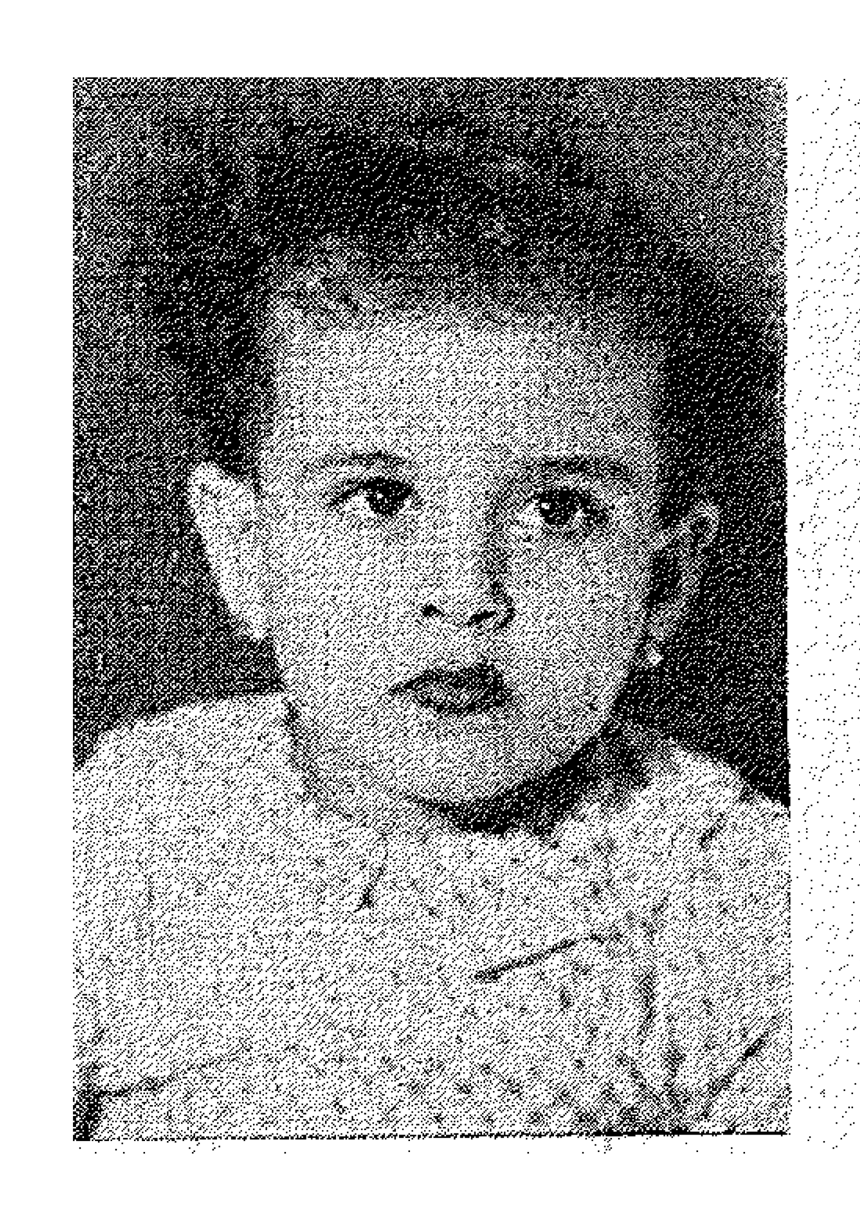
١٨١ ـ علاء الدين المرصفى



١٨٢ ـ عادل شاكر



١٨٣ ـ منى محاسن



١٨٤ ـ اميره الياس برسوم

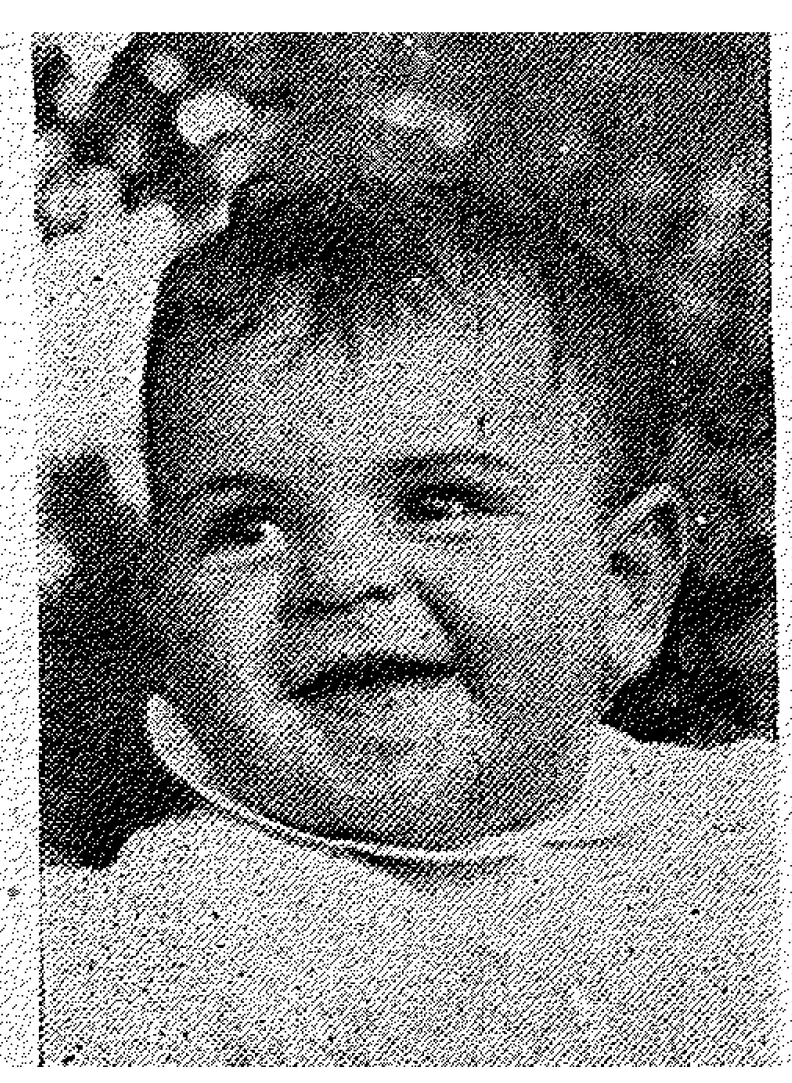




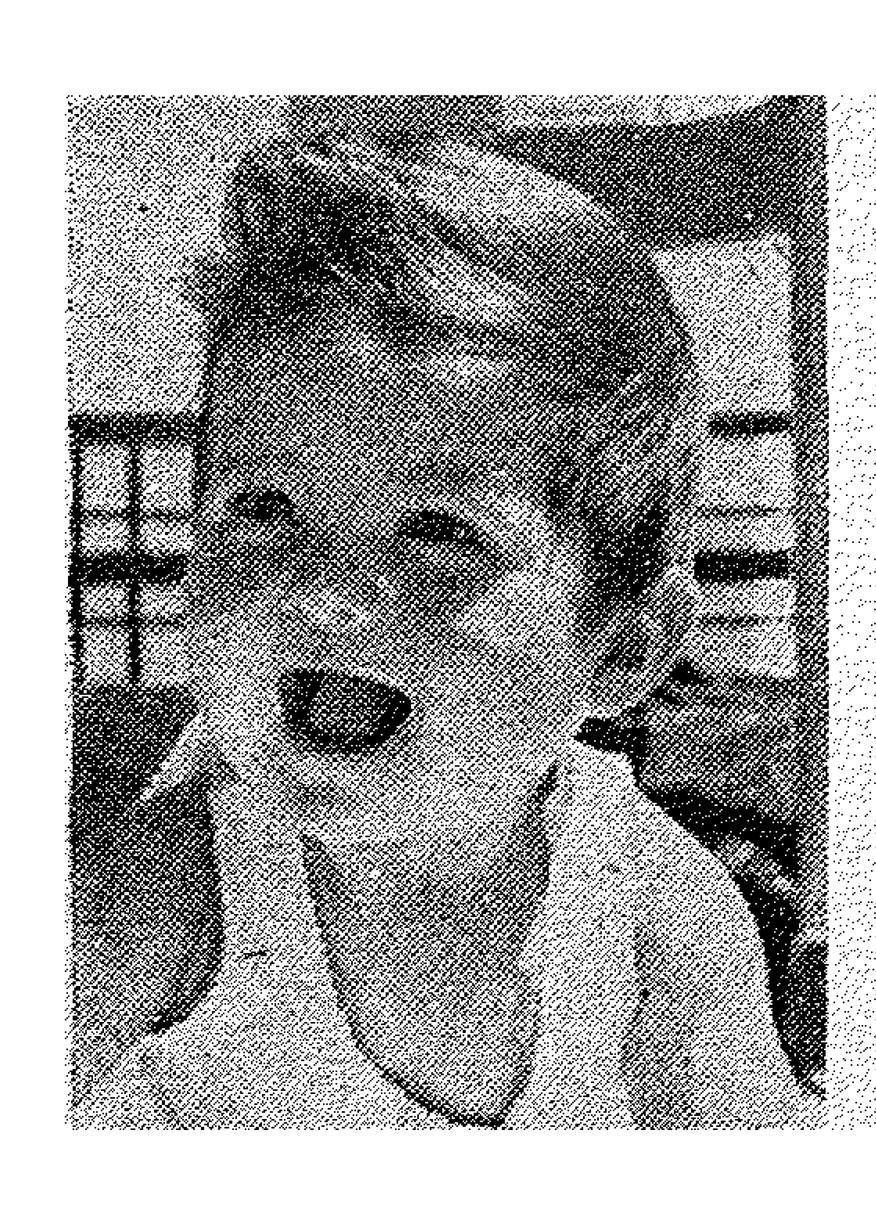
١٨٥ ـ محمد ابراهيم موسى



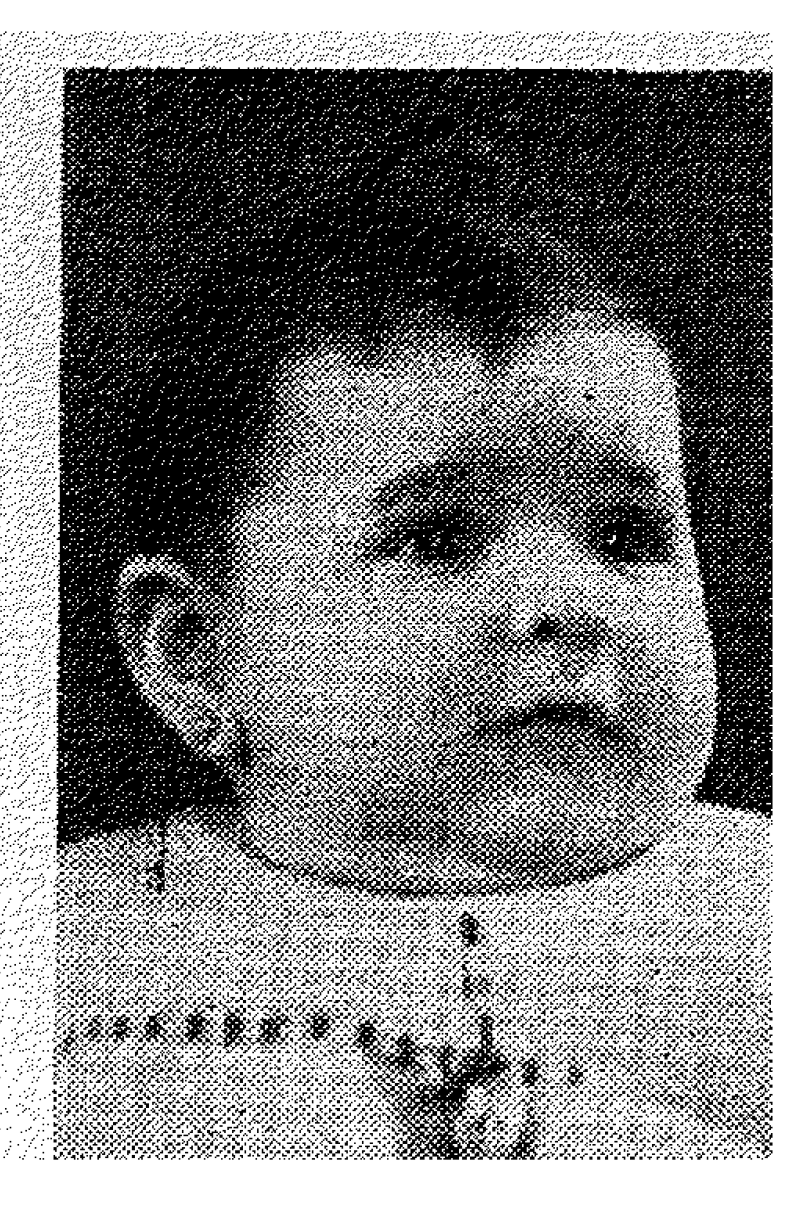
١٨٦ ـ عزيز شاكرى



١٨٧ ـ ناهد محمود عبد الحميد

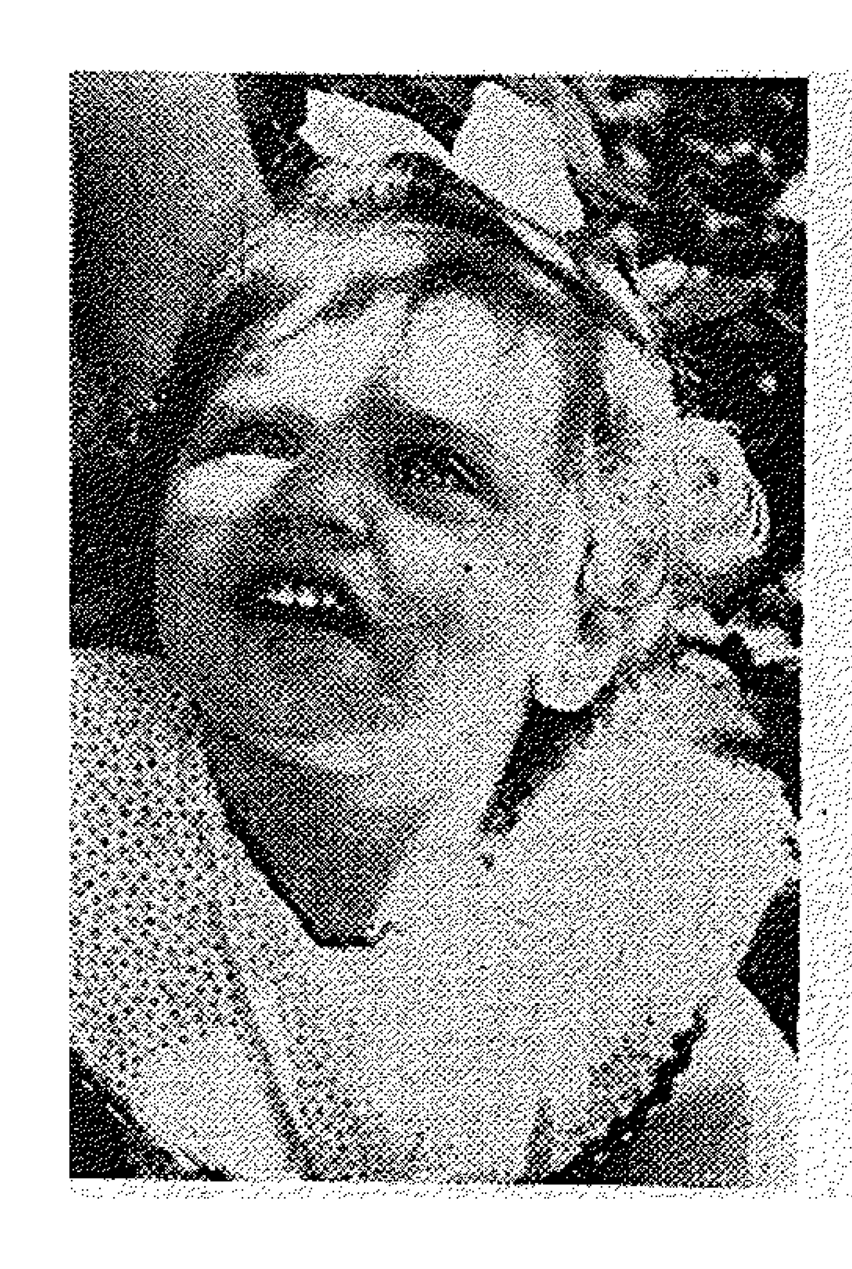


١٨٨ ـ سلامة محمد نجم


١٨٩ ـ سعاد عبد المحسن موافى


١٩٠ ـ ناهد سعد علي حماد

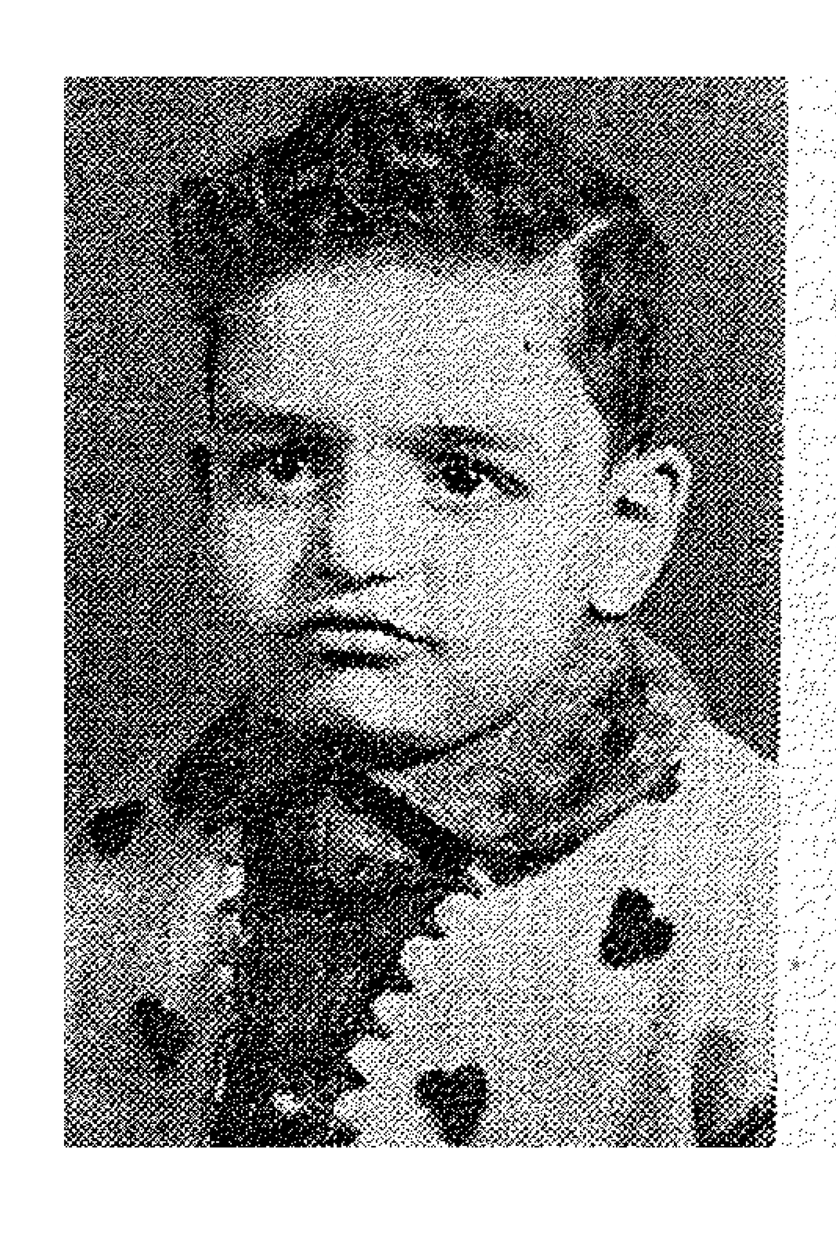

١٩١ ـ احمد ابراهيم محمد عرفات

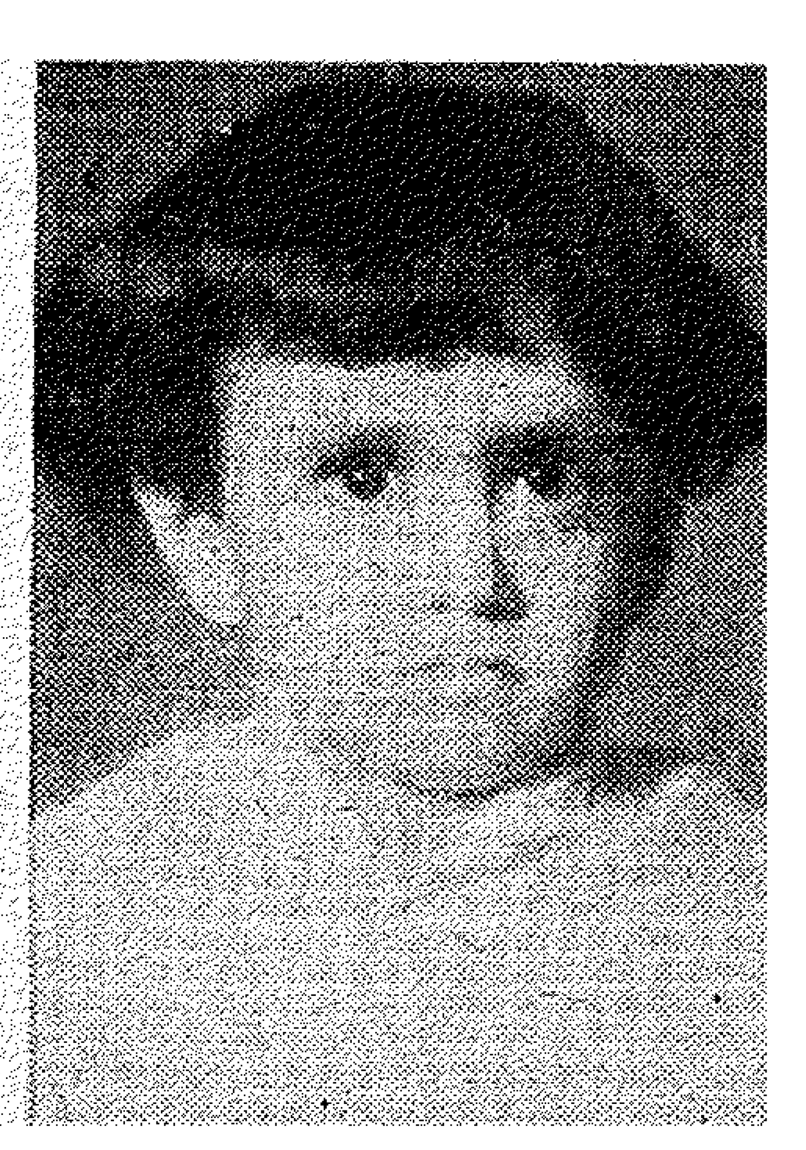

١٩٢ ـ سوزيت فوزى


١٩٣ ـ عزه موسى دياب


١٩٤ ـ احمد رمضان رضوان

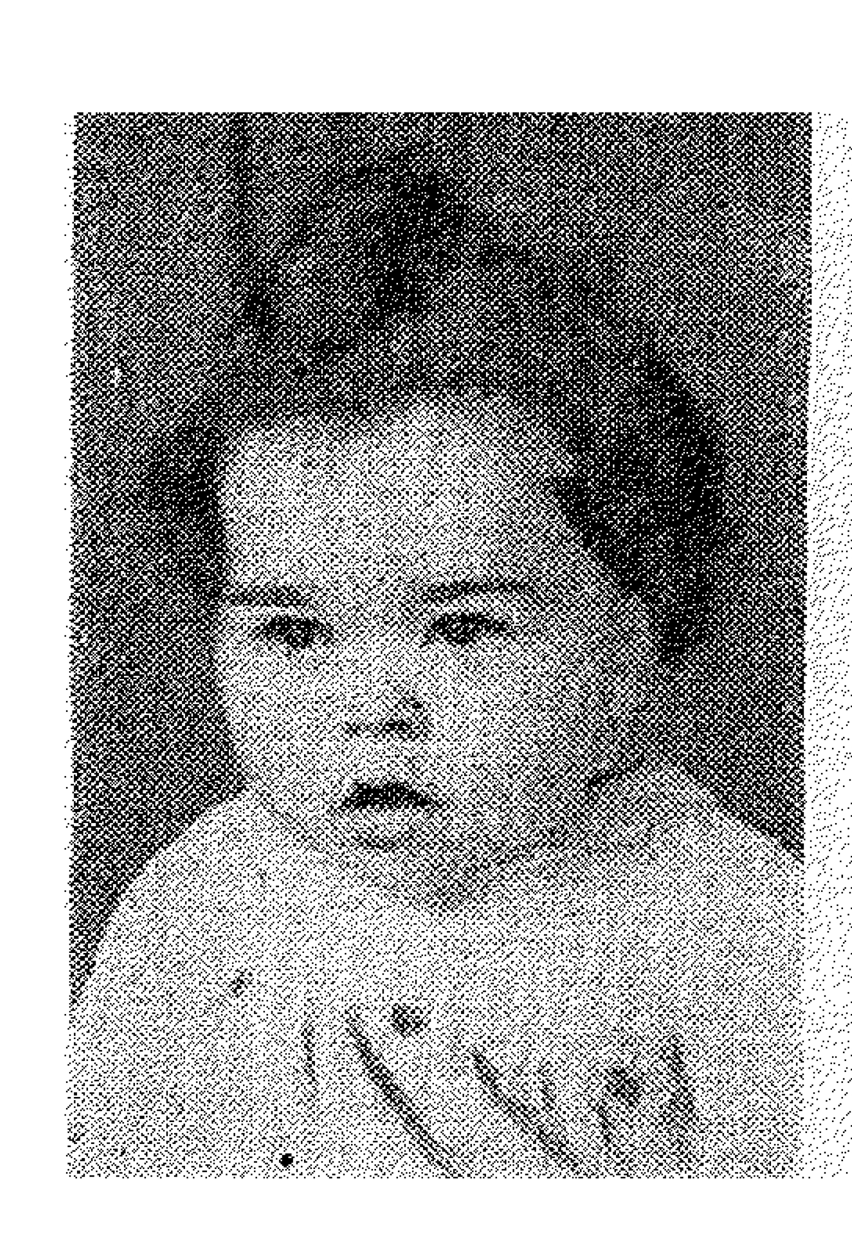

١٩٥ ـ محمود محمد حجاج


١٩٦ ـ مجدى احمد فؤاد


١٩٧ ـ فخر الدين احمد عبدالحليم


١٩٨ ـ ماجدة ولسن سلوانس


١٩٩ ـ لم يذكر اسمها


٢٠٠ ـ مدحت حبيب غالى











٢٠٥ — سميه محسن عبد الرحمن



٢٠٦ — نجوى محمد فريد

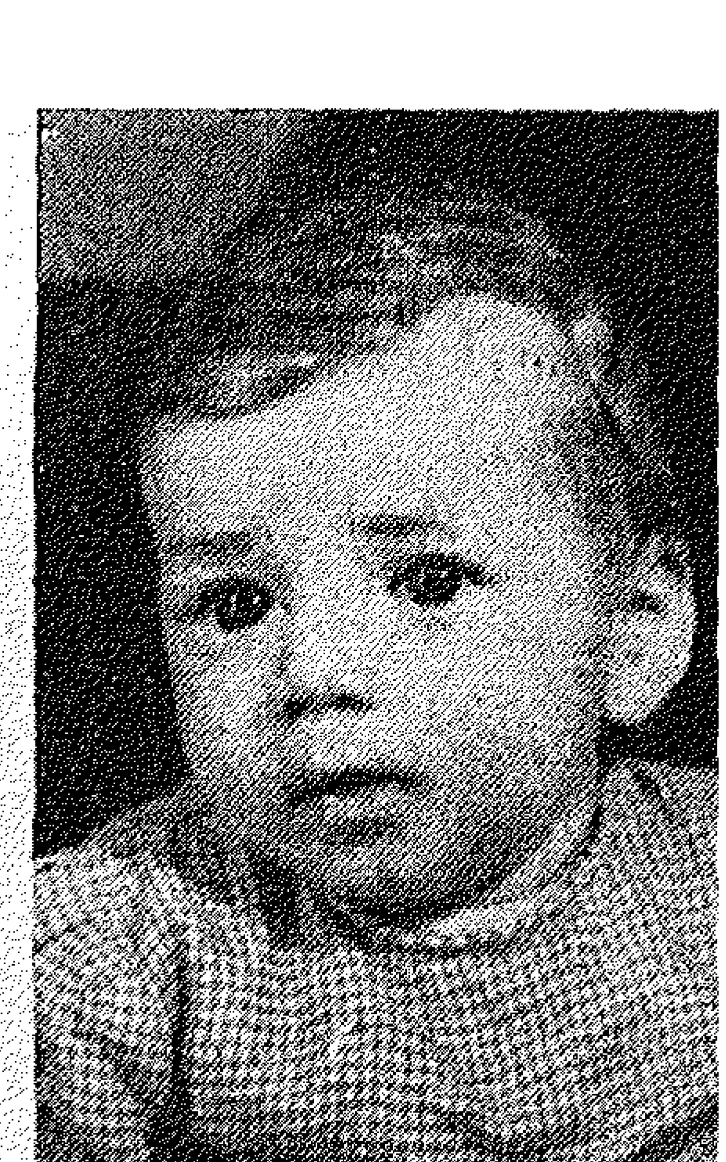


٢٠٧ — رجاء طنطاوى



٢٠٨ — علاء الدين محمد الطيبى

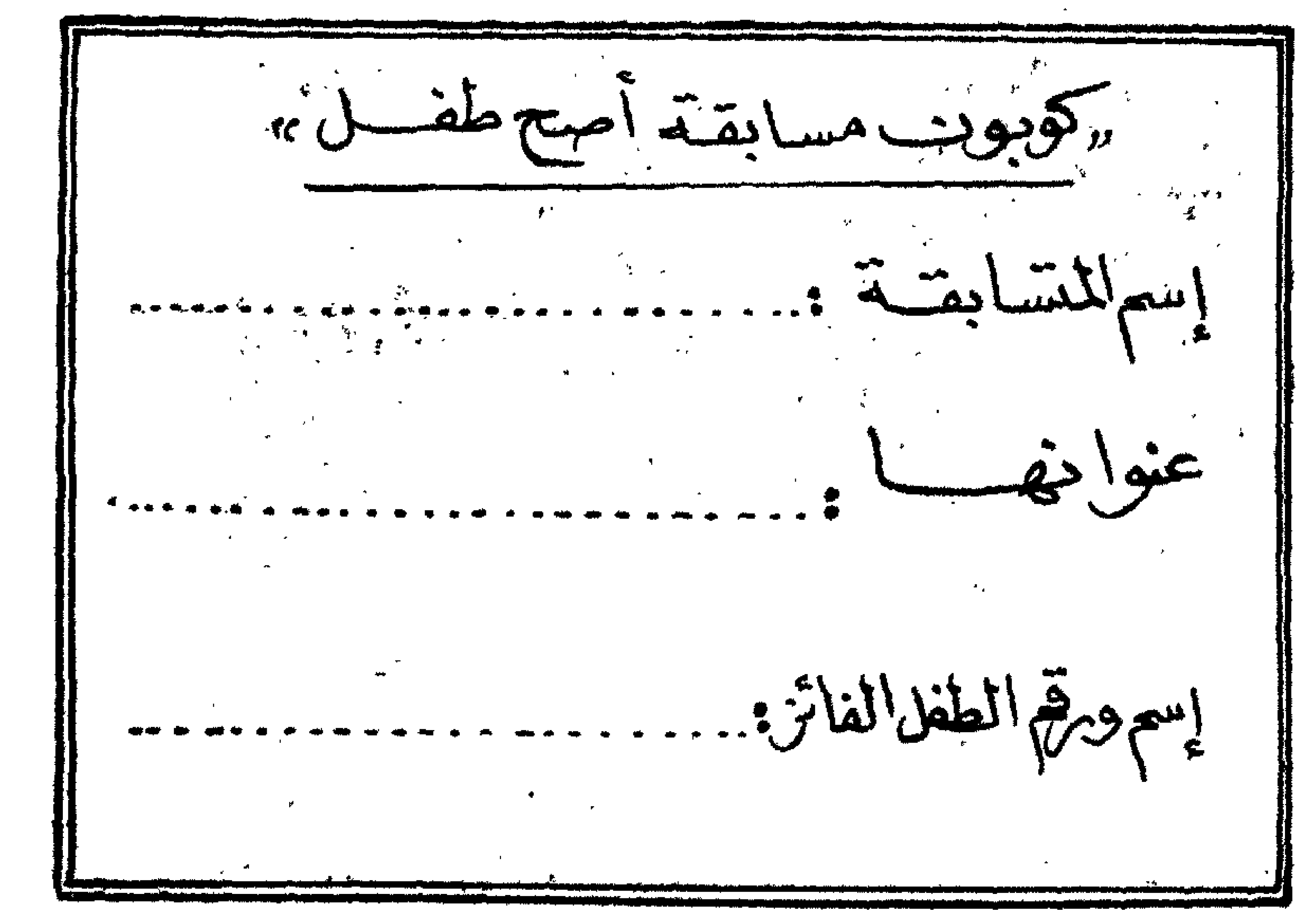




٢٠٩ — محمدوحيد منير عبدالحميد



٢١٠ — منى محمد انور عبدالحميد



„كوبون مسابقة أصح طفل"

إسم المتسابقة : ....

عنوانها : ....

إسم ورقم الطفل الفائز : ....



لم اكن اتوقـع ان يتمكن صديقنا «ع» من اجتياز الازمة التى اعترضت حـياته بتلك السهولة . لقد كنت أعتقد انها سوف تحطمه وتحيل طموحه الى ياس وقنوط ، كما حدث لغيره من أقراننا العديدين

قلت لها

ليست الازمـة التى تشيرين اليها هى الاولى من نوعها بالنسـبة اليه . ان حياته لعبـارة عن سلسلة لا نهاية لها من الكفاح من أجل المثل العليا التى رضعهـا مع اللبن حين كان طفلا .. ان الازمة التى مر بهـا أخيرا ان هى الا صراع بلا هوادة قام بين المادية والمثالية . وكدت أعتقد فى وقت من الاوقات أنه تخلى عن مبـادئه وتردى فى خضم المادة ، ولكنما لبثت أن غيرت رأيى فيه حين جاءنى أخيرا ليقص على قصته التى حاول أن يكتمها علينا جميعا حوالى السنة . جاءنى ليقول لى والدمع يترقرق من عينيه أنه تخلص نهـائيا من الشبح الذى ظل يراوده وكاد يقضى على طموحـه وعلى مبادئه القويمة التى ربته عليها أمه . لقد دفع ثمن هذا الانتصار غاليـا .. لقد دفع ثمنـه ذلك القلب الفتى النابض الذى ظن فى وقت من الاوقات أنه يخفق بالحب .. وها هى ذى ابتسامته المشرقة قد عاودته . وها هو ذا النشاط يدب فى أوصاله ليعيد اليه الامل فى حياة مثالية لا تدنسها المادة .

خليل صابات



تفصيل فتحة الرقبة

ديكولتيه السـلة :

ان هذا اللون من الديكولتيه يكشف عن الكتفين تماما .

ولتقوية الصدر حتى لا يتدلى الكورساج لا بد من عمل بطانة تصل الى الخصر بخياطة فى منتصف الجزء الامامى ومنتصف الظهر . وينبغى أن تنطبق البطانة على الصدر تماما مثل السوتيان (حمالات الصدر) . ثم تركب بالينات رأسية عند كل خياطة . أما الكورساج فانه يركب على هذا السوتيان (شكل ١ ، ٢) .

وبالنسبة للديكولتيه الامامى ، اقفلى بانسة الباترون الاصلى . نزلى فتحة الرقبة الى مستوى خط الظهر وارسمى خطا منحنيا يبدأ من تحت الابط وينتهى تحت الابط الاخر .

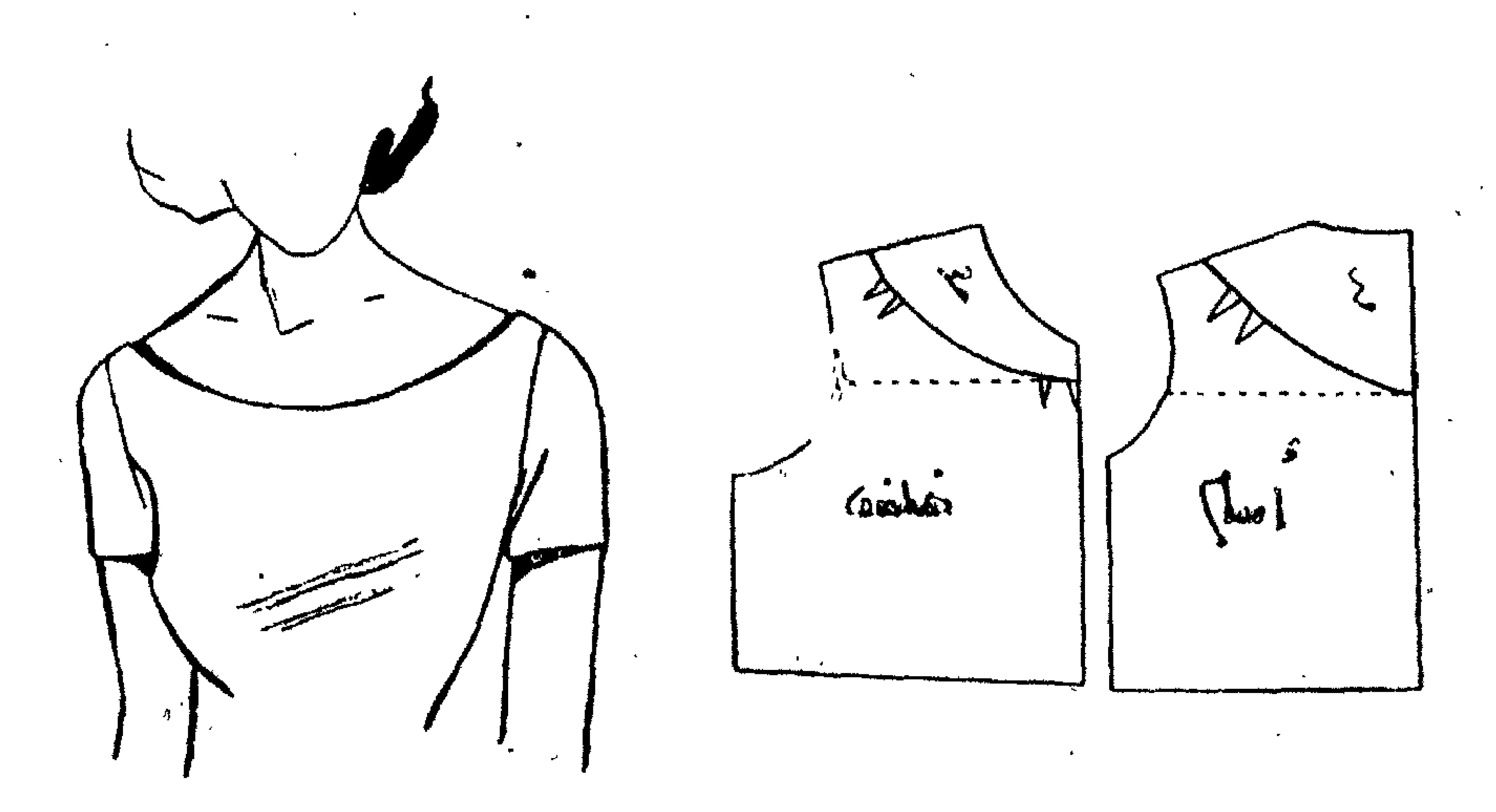
ديكولتيه السفينة :

اقفلى البانسة ونزلى فتحة الرقبة الامامية الى مستوى خط الظهر . ضعى نقطة على الكتف على بعد ١١ سم من فتحه الرقبة . ارسمى خطا مقعرا تقعيرا خفيفا بين النقطتين .

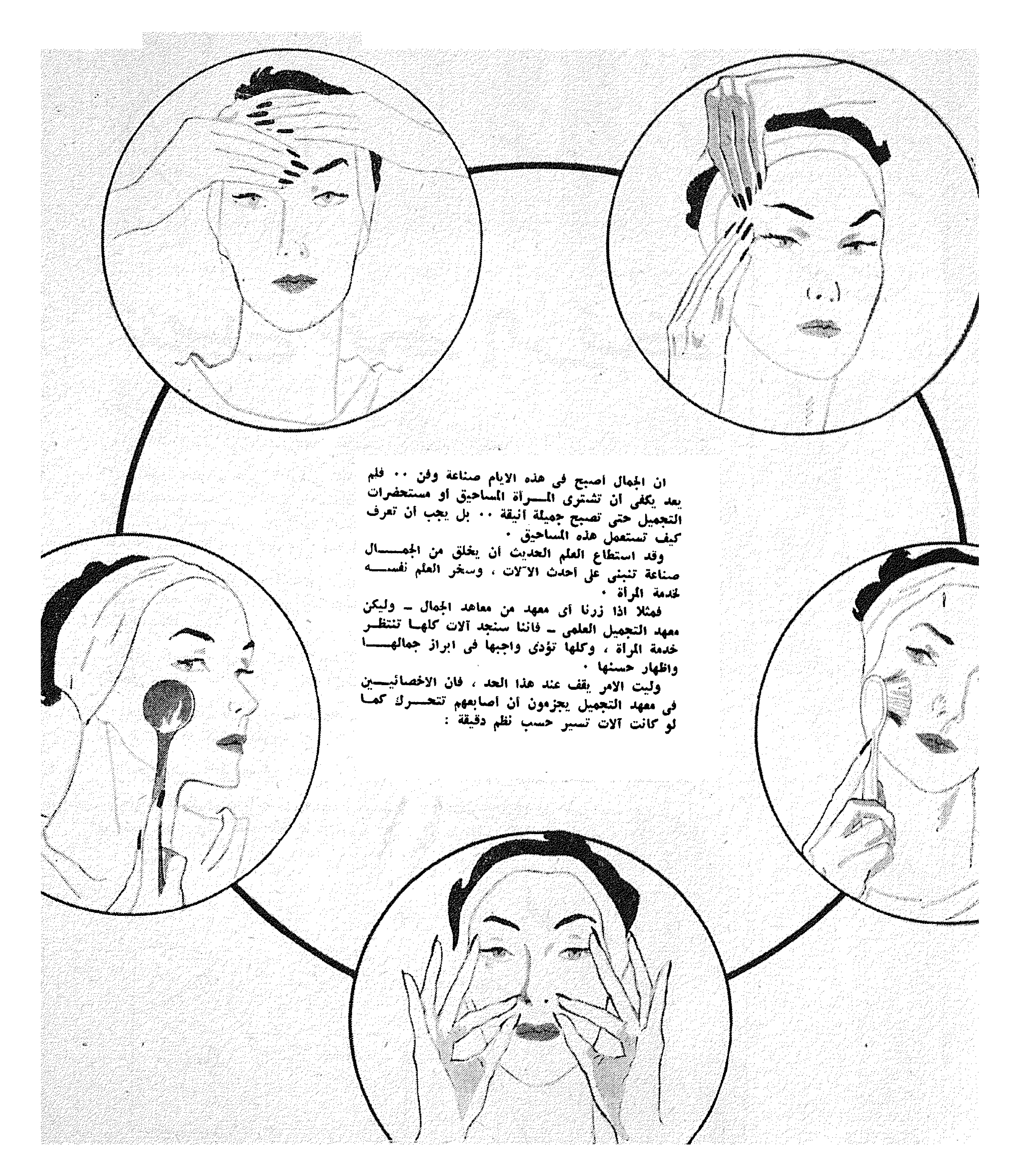
اعملى بانسات صغيرة عند فتحة الرقبة على عمق سم واحد على طول ٢ سم (شكل٣) لكى لا يسقط كتف الكورساج .

اتبعى نفس الطريقة فى الظهر . اعملى بانسة فقط عند طرف الكتف . (شكل ٤) .

ولهذا الديكولتيه يبدأ على العموم دراية من الكتف وينزل على الذراع . ويمكن أيضا تركيب كم . وفى هذه الحالة الاخيرة فان تركيب الكم يكمل الديكولتيه .



فن التجميل ...



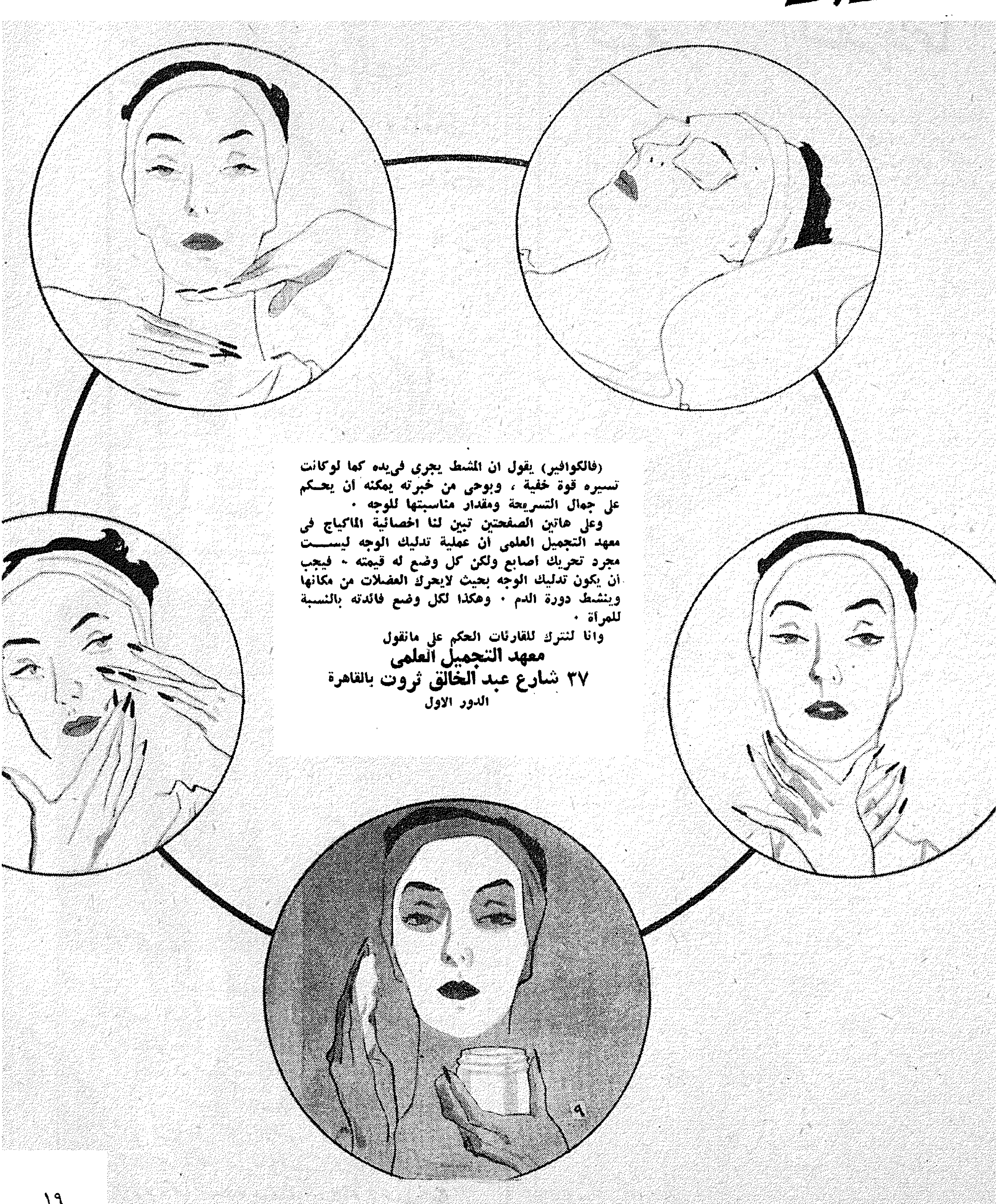
ان الجمال اصبح فى هذه الايام صناعة وفن .. فلم يعد يكفى ان تشترى المرأة المساحيق او مستحضرات التجميل حتى تصبح جميلة أنيقة .. بل يجب ان تعرف كيف تستعمل هذه المساحيق .

وقد استطاع العلم الحديث أن يخلق من الجمال صناعة تنبنى على أحدث الآلات ، وسخر العلم نفسه لخدمة المرأة .

فمثلا اذا زرنا أى معهد من معاهد الجمال - وليكن معهد التجميل العلمى - فاننا سنجد آلات كلها تنتظر خدمة المرأة ، وكلها تؤدى واجبها فى ابراز جمالها واظهار حسنها .

وليت الامر يقف عند هذا الحد ، فان الاخصائيين فى معهد التجميل يجزمون أن أصابعهم تتحرك كما لو كانت آلات تسير حسب نظم دقيقة :

.. وبشرتك



(فالكوافير) يقول ان المشط يجري في يده كما لو كانت تسيره قوة خفية ، وبوحي من خبرته يمكنه أن يحكم على جمال التسريحة ومقدار مناسبتها للوجه ·

وعلى هاتين الصفحتين تبين لنا اخصائية الماكياج في معهد التجميل العلمي أن عملية تدليك الوجه ليست مجرد تحريك أصابع ولكن كل وضع له قيمته · فيجب أن يكون تدليك الوجه بحيث لايحرك العضلات من مكانها وينشط دورة الدم · وهكذا لكل وضع فائدته بالنسبة للمرأة ·

وانا لنترك للقارئات الحكم على مانقول

معهد التجميل العلمي

٣٧ شارع عبد الخالق ثروت بالقاهرة

الدور الاول

الشعر ... الشعر دائماً

تكلمنا فى مقالاتنا السابقة الخاصة بالتجميل عن كيفية العناية بالشعر وحفظ رونقه ومقاومة كل العوامل التي قد تؤثر فى جماله ٠ والان سنتكلم عن ناحية أخرى هى كيف تلائمين بين تسريحة شعرك والموضة السائدة ؟ أو بعبارة أصح كيف تختارين تسريحة شعرك ؟





ان الكلام فى هذا الموضوع سيجرنا حتما الى الكلام عن نوع الشعر . ونحن عموما ننصح كل سيدة بالذهاب الى حلاقها الخاص واستشارته فى نوع التسريحة التى تلائم وجهها أولا والتى تتمشى مع الموضة السائدة ثانيا . ان هذه المسألة دقيقة للغاية اذ يجب عليك أن تثبتى بقدر الامكان على شكل معين لشعرك لمدة لا تقل عن الستة شهور فى المرة الواحـــدة . ويكفيك أن تغيرى من تسريحتك مرتين فى السنة . اذ أن تشكيل الشعر وتمويجه حسبما ترغبين أمر يحتاج الى مجهود ولهذا يجب عليك أن لا تذهبى الى حلاقك كلما أعجبتك تسريحة جديدة .

وأهم العوامل التى تتحكم فى نجاح التسريحـــة التى تختارينها هى :

أولا ــ حالة الشعر مما يرتبط أشد الارتباط بصحتـــك العـــامة .

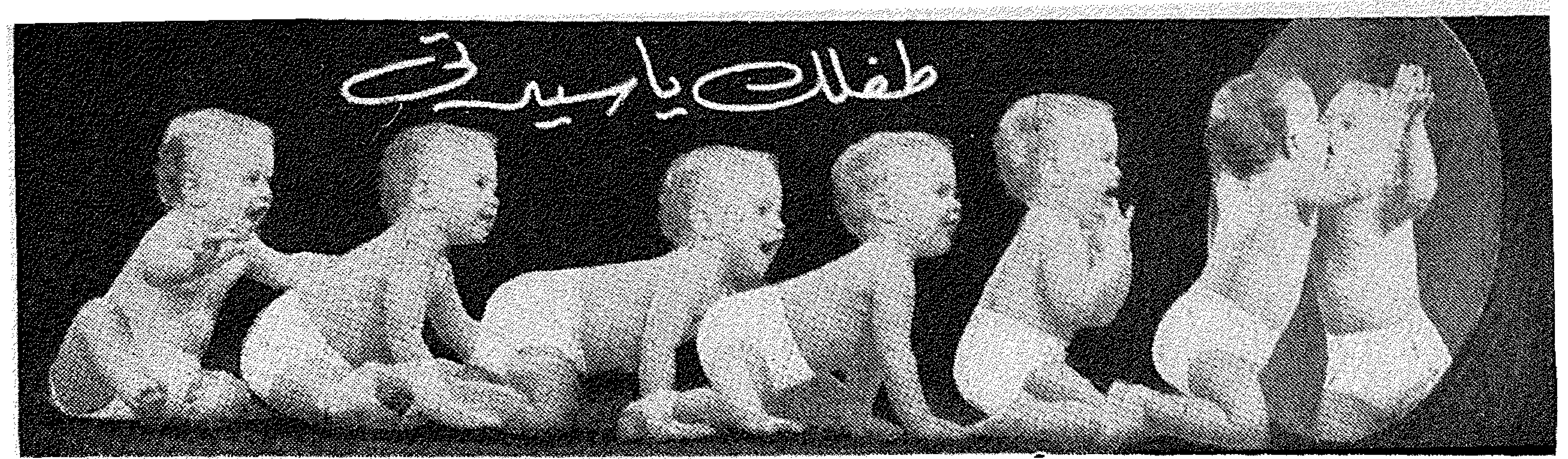
ثانيا ــ نوع التسريحة التى تختارينها .

ثالثا ــ الحلاق الذى يقوم بتنفيذ ما استقر رأيك عليه ،

والعاملان الاولان لا يمكن لانسان أن يتدخل فيهما سواك يا سيدتى . أما العامل الثالث فخاضع للظروف التى لا دخل لارادتك فيها .

ان الشعر يصله الغذاء الذى يقويه عن طريق الاوعيـــة الدموية مباشرة ، وأى نقص فى تغذية الشعر يؤثر بطريق غير مباشر فى تموجاته أو على الاصح فى مظهره . اننى أنصح كل سيدة بعلاج شعرها أولا قبل أن تختار لنفسها التسريحة التى ستستمر عليها مدة من الزمن .

وبخصوص صالون الحلاقة المفضـــل لديك أو لدى صديقاتك يكفيك أن تعطى الحلاق التعليمات الخاصة بشكل التسريحة ثم اتركى الباقى له ، اتركيه يظهر فنه بحيث يوفق ما بين الموجة السائدة فى شـــعرك والتسريحة التى تطلبينها . ان موجة الشعر لها دخل كبير فى هذا المجال فقد تكون موجة شعرك خفيفة والتسريحة تحتاج الى موجة أشد وهكذا لا بد للحلاق من أن يتحايل بحيث يعطى موجة شعرك الخاصية الجديدة التى تحتاجين اليها .



سنتكلم في هذا الشهر ياسيدتي عن طفلك الذي تنتظرينه أي عن طفلك الذي لا زلت تحملينه بين جنباتك قد تكونين أما سابقة أي سبق لك أن أنجبت طفلا أو اطفالا وقد تكونين على وشك أن تكوني أما وفي كلتا الحالتين أرجومنك أن تعتني بقراءة هذا المقال ٠

* * *

ان مستقبل طفلك يتوقف على عنايتك به في فترة الحمل ٠ وفي هذه الفترة تستطيعين أن توفري له الصحة في مستقبل أيامه والسعادة بالتالي وذلك اذا اعتنيت بنفسك ففي عنايتك بنفسك عناية به هو الاخر ٠

ان أول خطوة يجب عليك القيام بها بمجرد شعورك بالحمل هي العناية بما تأكلين بحيث تتوافر في دمك كل العناصر الغذائية الاساسية التي يحتاج اليها طفلك ، ففي هذه الفترة يعتمد الجنين اعتمادا كليا كما تعرفين على ما يمده به جسمك من غذاء عن طريق الدم الذي يجري في عروقك ان أكثر الحاملات يشعرن بالتعب منذ بدء ظهور أعراض الحمل عليهن وأهم الاوقات التي ينتابهن فيها التعب هي الصباح٠ ان التغذية المنتظمة تعتبر خير دواء لمثل هذه الالام ٠ ان التغذية المغالي فيها وكذلك التغذية القليلة كلاهما يستويان في النتائج كوني معتدلة في غذائك ووفري في كل وجبة كل العناصر الاساسية من بروتينات ودهنيات وأملاح ومعدنيات ونشويات ٠ وأحسن طريقة للغذاء في هذه الفترة ان تتناولي طعامك في فترات متقطعة ٠٠ لا تهتمي كثيرا بمراعاة مواعيد الوجبات الثلاث ان الحامل في حاجة الى أن يكون في معدتها بعض الغذاء على الدوام ٠ واذا شعرت بالالم يزداد عليك فعليك باللجوء توا الى طبيبك واستشارته٠

* * *

وثاني نصيحة أوصيك بها هي أن توفري لنفسك الهواء النقي والشمس على الدوام ٠ افتحي نوافذك على مصاريعها وأتركي الشمس تأخذ نصيبها منك ولكن حذار من المغالاة فقد تتعرضين للتيارات الهوائية وقد تصابين بضربة الشمس ٠

كذلك أخرجي كل يوم في نزهات قصيرة ٠٠٠ واستنشقي أثناءها من كل أعماقك فهذا مفيد لطفلك لانه يعطيه مزيدا من الاوكسجين والحديد والفيتامينات ٠ ولا تحاولي يا سيدتي أن تكوني رياضية أكثر من اللازم في هذه الفترة ٠ ان أكثر الاطباء ينصحون بتفادي الرياضة العنيفة مثل التنس وركوب البسكليت والسباحه الخ٠٠ ولابد لك من العناية بقوامك وفي هذا المقام لا بأس من أن تستعملي (حزام بطن) من النوع اللين فسيساعدك على رفع بعض الضغط الواقع على عضلات رجليك وعلى أداء بعض الاعمال الخفيفة التي يلزمك أداؤها٠

* * *

وأخيرا لا بد من كلمة عن الوقت الذي يقرب فيه الوضع ٠ ان هذا الوقت لا يمكن تحديده اطلاقا ولذا نجد الكثيرات مبالغة منهن في الحذر والخوف على حياتهن وحياة الجنين يلجأن الى المستشفيات قبل الفترة التي يتوقع فيها الوضع بشهر أو شهرين ٠ اننا لا نؤيد هذا اطلاقا ٠٠ يكفي أن تذهبي الى طبيبك ان استطعت ذلك أو استدعيه لزيارتك، ثم عليك بالاستماع الى نصائحه ٠٠ الجئي الى المستشفى في الوقت الذي يحدده لك الطبيب ولا تتركي لنفسك مهمة التحديد أبدا ٠٠٠٠

* * *

هذه نصائحي فلعلها تفيدك ٠٠ وكل طفل وانت بخير ٠

أم مجربة


تطريز بالترتر

ان الموديلات التي نقدمها على تلك الصفحة محلاة بالترتر واللآلىء الصناعية المذهبة . ان تطريزها غاية في السهولة .

١ ـ بلوزة كيمونو من قطيفة الحرير السوداء تزرر بزراير بسيطة تحت ديكولتيه بيضاوى . وقد حلى طرفا الحزام وعلى دائر الديكولتيه ٢ ـ ثوب مصنوع من قطيفة الحرير الكحلية . وقد زرر الصدر والظهر وفصلا بخياطة . الديكولتيه ممتد على الكتفين . الكمام كيمونو . أعلى الكورساج مطرز من الامام والخلف ٣ ـ هذا الحزام المصنوع من الجروجران او من القطيفة يزيد الخصر جمالا وقد حلى بالبرودريه .

مفارش صغيرة



ان هذه المفارش الجميلة مصنوعة من قماش الباتيسته بيضاء ومطرزة بخيط قطنى غليظ فيما عدا المفرش لاول المطرز بخيط ابيض • فهذا المفرش المستدير الذى وضع تحت الاكواب قد ركب حوله دانتيل بفرزة لكوردونيه • اما البرودريه فهى مشغولة بخيوط ثلاثة فرزة الصليب (شكل ١)

المفرش رقم ٢ محلى بزخارف مكررة مشغولة بثلاثة نيوط • الزخارف التى تشبه الزيتون مفرغة بفرزة لفستون وقد احيطت هى والدوائر الصغيرة بفرز معقودة • وهناك خطوط شغولة بفرزة البوان دى تيج تفصل بين هذه الزخارف • اما الدانتيل مركبة بفرزة الكوردونيه •

واذا انتقلنا الى المفرش الثالث وجدناه محلى بحافة مموجة ومطرزة مثل لورق والاغصان بفرزة البوان دى تيج • اما الزهر نفسه فقد طرز بفرزة لسلسلة • وقد صنع فستون الحافة بخيطين •

واخيرا فان المفرش رقم ٤ يوضع تحت الاكواب ، وهو مرسوم رسما ندسيا جميلا يمكن ملؤه بفرزة البوان دى تيج اوبفرزة السلسلة •

تدثري من رياح الشتاء



تتمتع مصر بجو يحسدها عليه بلاد العالم جمعاء . ولكن على الرغم من ذلك فاننا نحتاج فى الشتاء الى ارتداء ملابس تختلف اختلافا بينا عن تلك التى نرتديها فى الصيف ! وقد اخترنا لك يا سيدتى من بين آلاف الموديلات التى تصلنا من عواصم اوروبا مجموعة من الازياء تناسب جونا فاختارى منها ما شئت .



ثوب من الشاش المعروف باسم اليوتين وهو مخطط بالاصفر والابيض. ويلاحظ أن الجونيلة قد عرضت بمجموعات من الثنايا الموضوعة الواحدة على الاخرى . أما الكورساج فانه درابية وقد حلي بفيونكه كبيرة

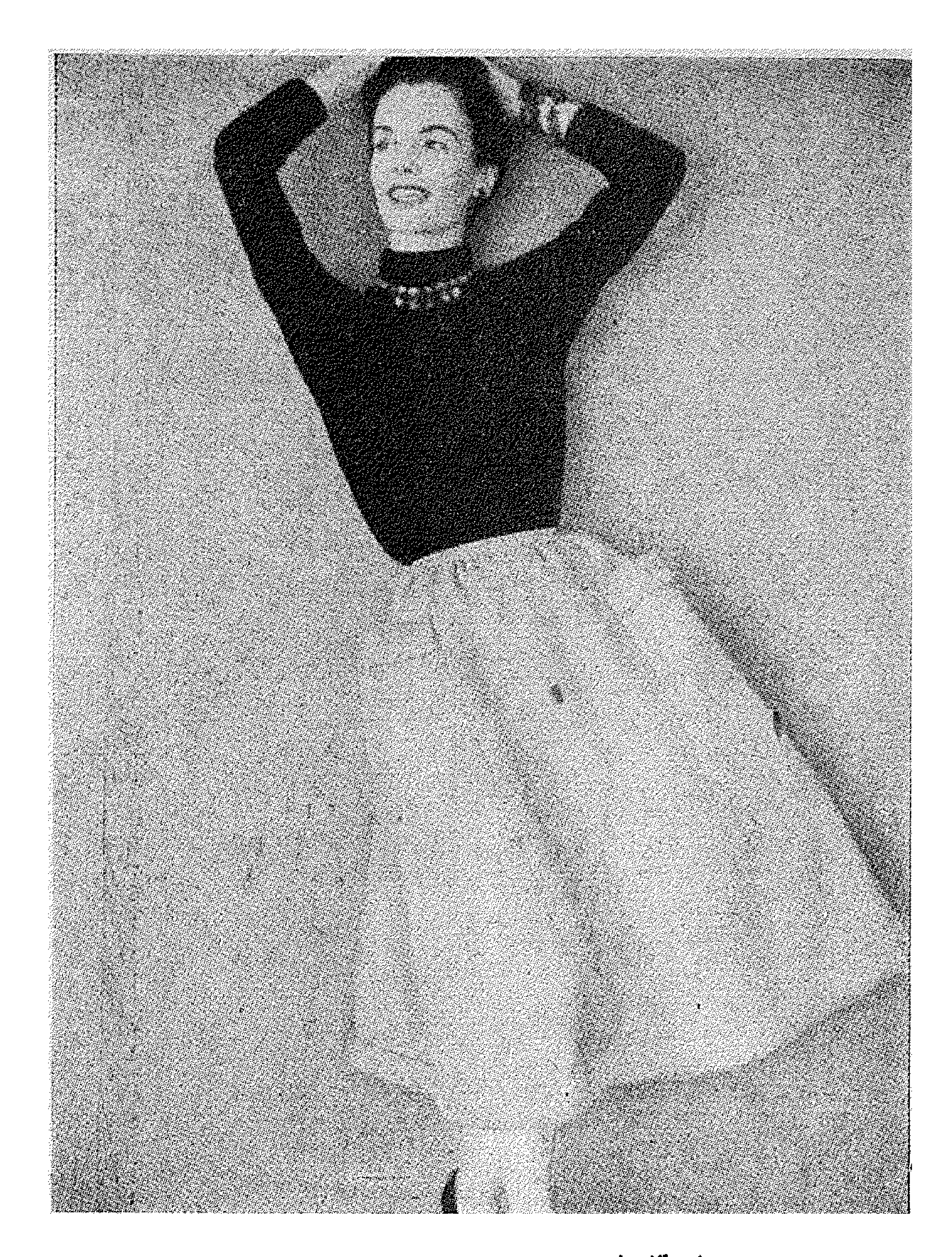
ثوب من اللورجونزا الابيض بفولونات بليسيه محلاة بدانتيل أسود تصميم مبتكرة الأزياء كلير كونت



ثوب من الساتان البيج . الجونيلة واسمة الكورساج مطرز . لقد حاز اعجاب كل من شاهده في باريس



جونيلة من الجابردين البيج تزرر على الجانب
حليت بجيب واحد مخيط من الخارج .
السويتر بياقة مرتفعة



جونيلة من الصوف الاصفر
حليت بجيبين وسويتر اسود
بياقة ضيقة تصميم فرجيني .



بالطو فضفاض مصنوع من صوف الجمل السميك وقد زرر بروابط
من الجلد الذى يتفق لونه ولون البالطو نفسه . اما القبعة فمن
تصميم مارى كريستيان وابتكرت كاترين جاد الحقيبة وتخصص هنرى
الابانسيه فى صنع الحلق والقفاز







أعلى الى اليمين :

ثوب اسـود مصنوع من الصوف الروديه . الكورساج درابيه والاكمام ضيقة . ابتكار جاكلين مونان

اعلى فى الوسط :

ثوب من التـويد الرمادى بحزام اسود بوكس . الايشارب من القطيفة المحلاة بالساتان

أعلى الى اليسار :

ثوب من الصوف البوكليت الاسود . الاكـمام عريضة . يلبس على سويـتر جرسيه اصفر فاقع بياقة مرتفعة



ـوب من الكريب الاسود محلى الاجـور على هيئـة سلالم وضوعة على باندات من التول تصميم جاك هايم



جونيلة من الفانلة بخطوط مستعرضـــة بيضاء على أرضية كحلية وسويتر ابيض تصميم جاكيما

يمثل هذا التاير موضة هذا الشتاء فى نظر جان ديسيس . وقـد صنع من الصوف الازرق الرمادى

وهذا تاير اخر لجان ديسيس من القطيفة الزرقاء الجونيلة واسعة والقلابات قصيرة تكشف عن بلوزة من الساتان الابيض

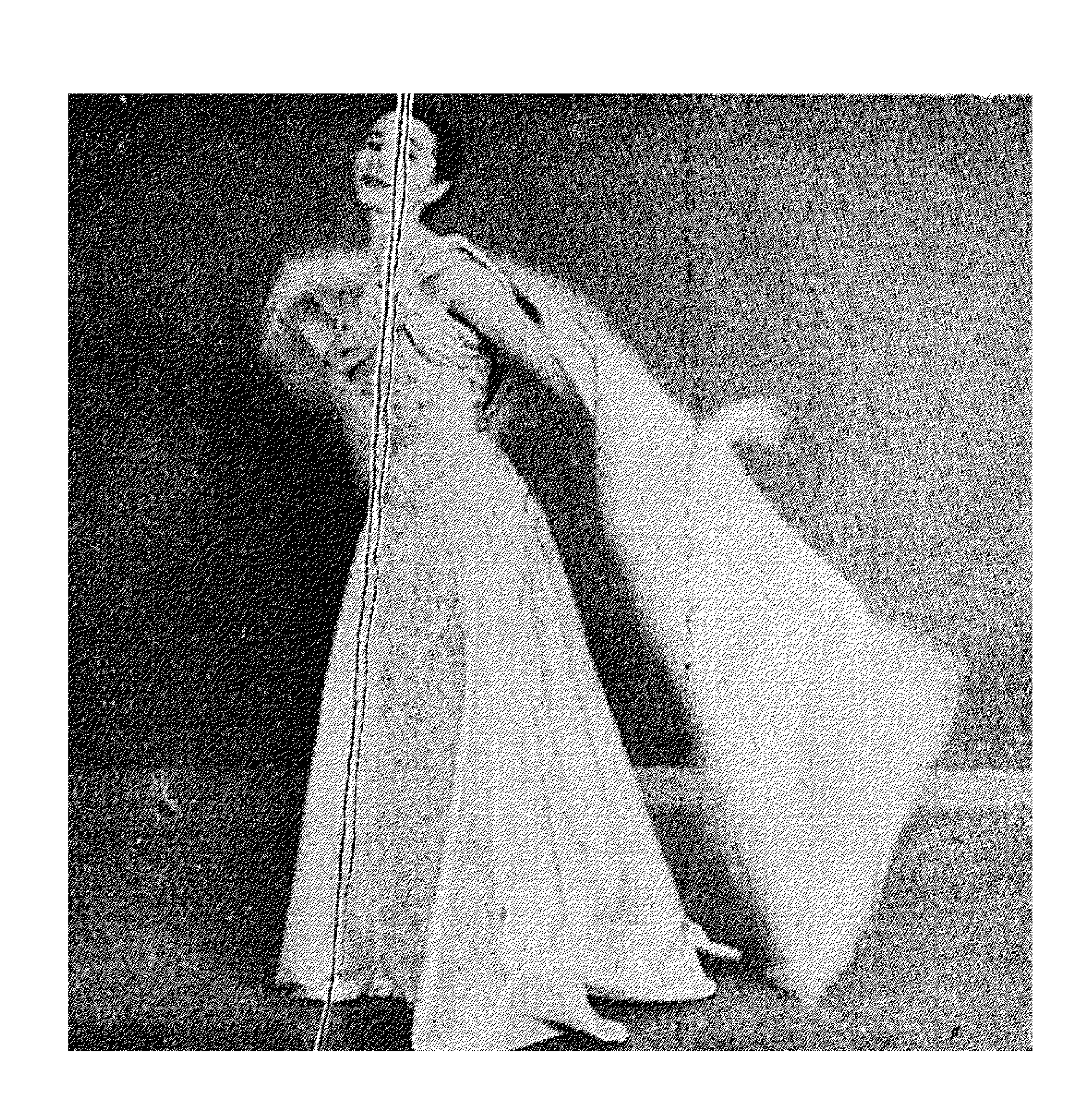
ثلاثة فساتين للسهرة



↑ ثوب للسهرة يقدمه جاك فاته وهو من الساتان المطرز بأهلة مصنوعة من الستراس والفضة. الديكولتيه درابيه مستدير وقد رفع بحمالتين


← يقدم «آلوين» هذا المعطف الذى يرتدى خصيصا فوق ثوب السهرة . وهو من الصوف الايكوسيه الرمادى والاسود

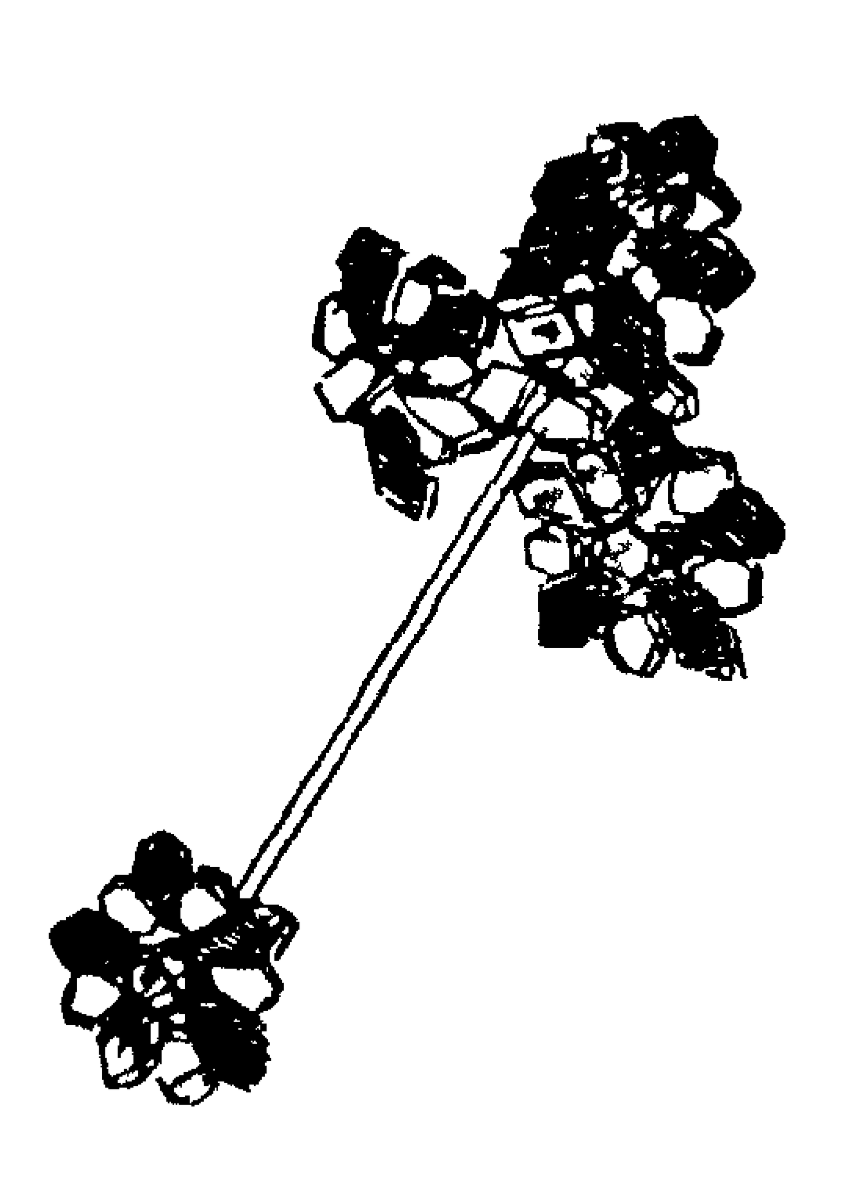
→ ان ديكولتيه هذا الثوب المصنوع من الساتان يكون درابيه على كتف واحدة . ويلاحظ أن الجونيلة والكورساج مطرزتان باحجار بنفسجية وضع لانفان كاستيلو






للمنزل

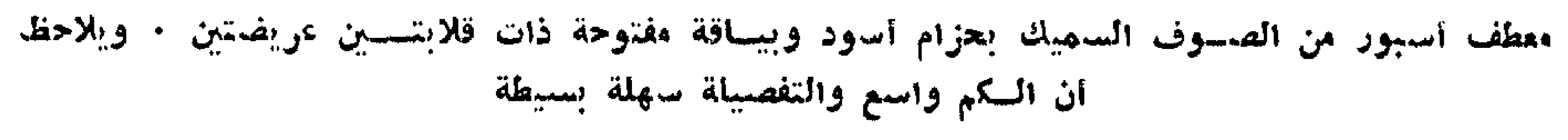




جاكيت عريضة من قماش صوفى أصفر . ولماكانت فتحة الرقبة عريضة ، فقد غطيت بقماش فولار من اللون نفسه







معطف أسبور من الصوف السميك بحزام أسود وبياقة مفتوحة ذات قلابتين عريضتين . ويلاحظ أن الكم واسع والتفصيلة سهلة بسيطة





ثوب للسهرة يرتدى عليه فراء أبيض وتحته بلرين بالدانتيل

رسالة من ايطاليا

روما ـ كمال حبيب

اقامت مصممة الازياء الايطالية السنيورة فونتانا معرضا كبيرا لاثواب السهرة دعت اليه جميع سيدات السلك السياسى الاجنبى ومختلف الهيئات الدبلوماسية بروما.. وقد حاز هذا العرض اعجاب الجميع

فستان سهرة من التل الابيض كلف بالريكامو وبدوائر صغيرة من الصدف والاحجار البراقة . وهذا الثوب يتبع خطوط الموضة الجديدة «زهرة الكامبانولا» أى الجرس



ثوب للسهرة مصنوع من التل وكلف بالريكامو الابيض . أما المعطف فهو من الساتان البنى



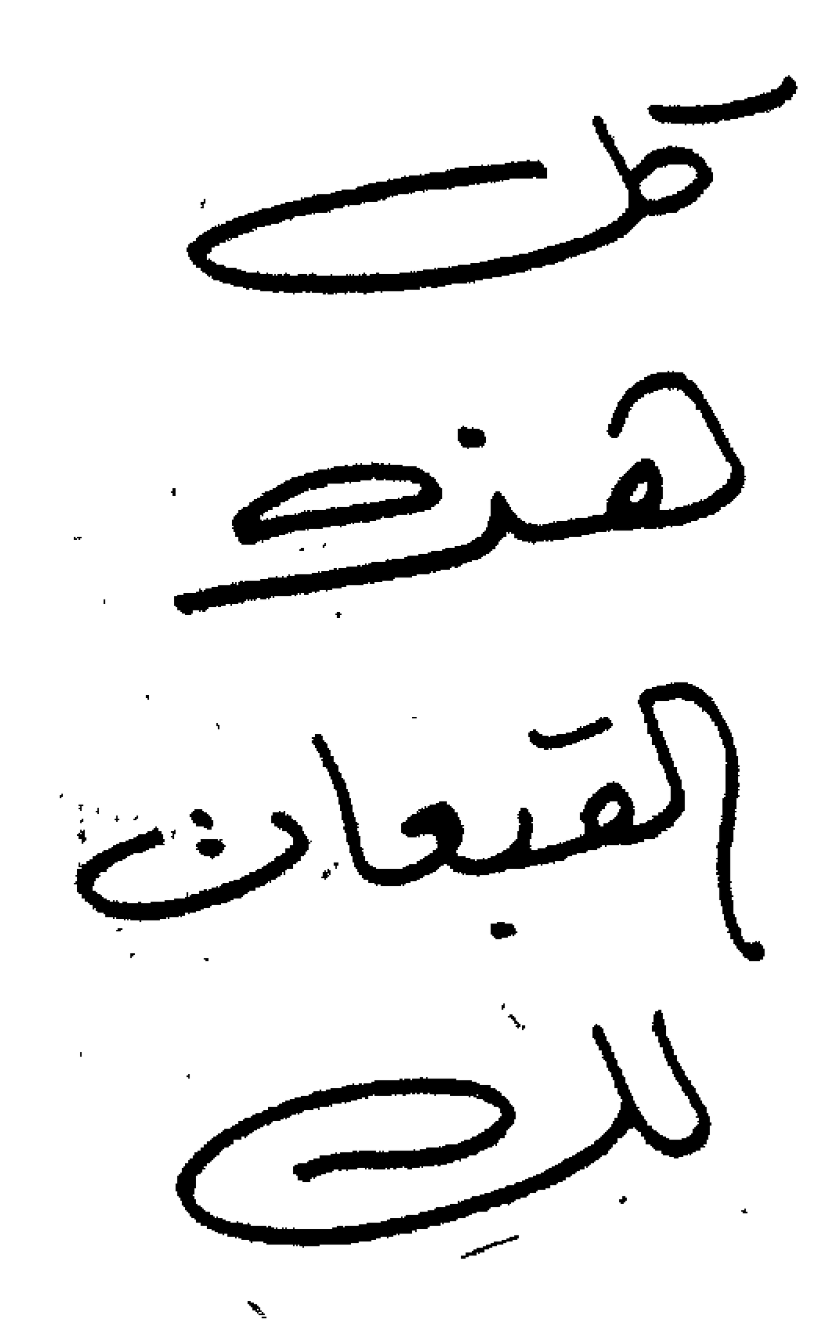
لقبل الظهر



للسهرات

لبعد الظهر





كل هذه القبعات لكِ



تختلف القبعة باختلاف الفرض التى جعلت من أجله . فهناك قبعات لا ترتدى الا صباحا وتكون عادة غاية فى البساطة . وهناك قبعات لا يصح أن تلبس الا بعد الظهر على فساتين التواليت . وأخيرا توجد قبعات ترتدى على فساتين السهرات وها نحن أولاء نقدم لك ثلاث قبعات لتلك المناسبات المختلفة



أزياء آخر الموسم

بساطة





اعلى الى اليمين

ثوب من التويد الرمادى تصميم كارفن

اعلى الى اليسار

ثوب من الفانلة الرمادية ابتكار مادلين دى روش

اسفل الى اليمين

تايير من التويد صنع مانجان

اسفل الى اليسار

ثوب من الجرسيه تصميم جيفنشى



ليس هناك أجمل من الموديلات البسيطة فانها تضفي على من ترتديها اناقة قد لا تتوفر فى الملابس المعقدة . وها نحن اولاء نقدم على هاتين الصفحتين سبعة نماذج حديثة وصلتنا من باريس . وان نظرة فاحصة نلقيها عليها تعطينا فكرة واضحة على ما ذهب اليه مبتكرو الازياء هذا الشتاء من بساطة واصالة . ان هذه المجموعة كلها تلبس لبعد الظهر ويلاحظ أنها مصنوعة من الصوف السادة . وقد تفنن مبتكروها فى قصة الياقة فبينما نجدها فى الموديل الاول مرفوعة الى اعلى وقد انفتحت على هيئة مثلث نجدها فى الثوب الثانى قد زيد عليها فولار ليكسب العنق دفئا . اما التايير فقد ضاق خصره واقفل من الامام كأنه سويتر . ولابد انك لاحظت معنا يا سيدتى أن الاكمام تميل للضيق فى معظم هذه الموديلات





انتصارات جديدات لقماش التويد

زال التويد سيد الموقف عند
كرى الازياء الباريسية . لقد
ع هذا التايير منه وحرص
كره على أن يكون كل من
الجاكيت والجونيلة ضيقا



ثوب وبالطو من نفس القماش
وقد حليت ياقة البالطو بفراء
رمادى



اطلق مانجان على هذا المعطف اسم ايسنلد . وهو من القطيفة المضلعة وله قلنسوة ترفع عند الحاجة

معطف من الصوف السميك بقلابات عريضة . وقد أرتدى تحته ثوب بياقة تحيط بالعنق

معاطف

اختارى الثوب الذى يتفق مع جسمك و المعطف البسيط

معاطف هذا الموسم ضيقة ، وها هو ذا معطف من الصوف، حليت ياقته بفراء اسود . وقد زرر بصفين من الزراير المستديرة






عندما يأكل طفلك

ان طفلك ياسيدتي في حاجة الى فوط من هذا النوع الذى نقدم لك منه نموذجين ومعهما حافظتان توضعان فيهما .

ان هذين النموذجين قد صنعا من قماش تيـــل لونه أزرق فاتح . ان النموذج الاول محـــلى بعصافير صغيرة ملونة بلونين احدهما ازرق فاقع والاخـــر احمر . وتشتغل تلك العصافير بغـــرزة البوان دى تيج بثلاثة خيوط . اما العين والمنقار والارجل فتكون زرقاء ان كان العصـــفور احمر ، وحمراء ان كان العصفور أزرق . ويمكن اخفاء خياطة الحافة بغرزة البوان دى تيج في الفوطة وغلافها .

أما الفوطة الثانية فمحلاة بالكروكيه الابيض . ويمكن خياطة ذلك الكروكيه بخيط قطني والغلاف يحلى بنفس الطريقة .

ملحوظة : عرض الفوطة ٢٧ سم وطولها ٣٣ سم
عرض الغلاف ١٠ سم وطوله ١٩ سم



هدية مفيدة لطفلك

ليس هناك اجمل وأفيد من هذه المرايل التى يمكن تقديمها لطفل صديقتك بمناسبة مولده • ان هذه الموديلات الظريفة المصنوعة من الباتيستة وقد طرزت بخيط قطنى لامع • ان المريلة الاولى لونها وردى ومطرزة بخيط أبيض غرزة بوان دى تيج • أما الاطراف فقد قسمت الى انصاف دوائر كبيرة وحليت بدانتيلا رقيقة للغاية ركبت عل المريلة بغرزة الكوردونيه •

اما المريلة الثانية فمن طراز امريكى ، لونها ابيض • وتتالف الحافة العريضة الزرقاء من مجموعة من الازهار والاوراق • وقد طرزت بغرزة السلسلة المصنوعة بخيط واحد براق •

ويحلى المريلة الثالثة الوردية مجموعة من الاغصان تتجمع فى الوسط • وقد طرزت بغرزة البوان دى تيج • اما الدانتيلة البيضاء التى تحيط بهذه المريلة فهى مركبة بغرزة الكوردونيه •

بنت النيل في شئون منزلك

تنظيف الكراسي القش :

س ـ عندي طقم كراسي مصنوع من القش وموضوع في الفراندة ٠ ولونه قد تغير واتسخ كما اني لاحظت جفاف القش وأخشى أن يتلف ٠ فهل من طريقة لعلاجه واعادته الى رونقه ٠

ج ـ الذي ظهر على قش الكراسي نتيجة لتعرضه لحرارة الشمس المحرقة ٠ وللمحافظة على هذا النوع من الكراسي٠ اغسليها كلما اتسخت بالماء الدافىء ومذوب الصابون ويحسن اضافة قليل من البوركس الى الماء ويدعك باللوفة الناعمة وغيري الماء كلما اتسخ ٠ ثم تشطف في ماء دافىء ثم ماء بارد مضافا اليه كمية من الملح الذي يساعد على حفظ صلابة القش الطبيعية ثم تجفف بفوطة واتركيها في الهواء تجف بعيدا عن حرارة الشمس المحرقة : ولاحظي عدم ترك هذا النوع من الكراسي معرضا باستمرار لحرارة الشمس واذا لم يكن هناك بد من ذلك فاغسليها من حين لآخر أو رشيها بالماء البارد المضاف اليه كمية من الملح للمحافظة على القش من الجفاف ٠

المحافظة على الاخشاب المدهونة :

س ـ أعيش مع صديقة لي وأنا معجبة باللمعة الجميلة الدائمة على أخشاب الموبيليا المدهونة بمنزلها حتى الابواب اذ أنها تظهر دائماً بالمظهر اللامع الجديد ٠ وعندما سألتها في سر المحافظة على هذه الظاهرة ضحكت وأنكرت مني بقولها ان ذلك سر من أسرار العائلة ٠ فهل لبنت النيل أن ترشدني الى هذا السر ؟

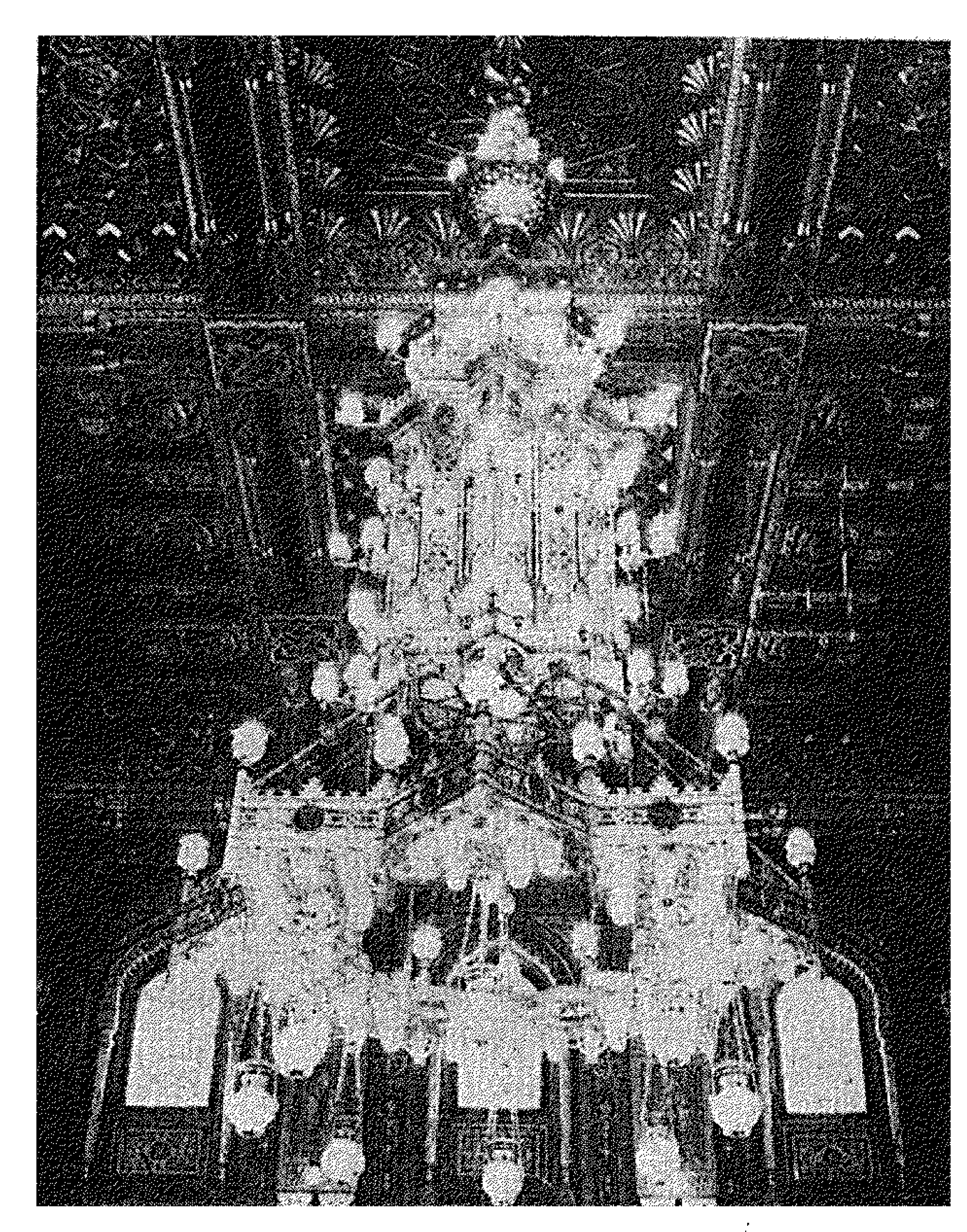
ج ـ السر في ذلك سهل جدا لم يخرج عن كون صديقتك نظيفة محافظة ، وربة منزل ماهرة ، فحافظي على أخشاب الموبيليا المدهونة بمسحها يوميا عقب الكنس بفوطة نظيفة ملساء من الكستور اللين وفي أي وقت من أوقات النهار كلما ظهر عليها أثر للغبار ٠ ولاحظي دائما عدم لمسها والارتكاز عليها بالايدي والاصابع ٠ ثم لمعي سطحها مرة كل اسبوعين بدهنها دهنا خفيفا بورنيش الموبليا المكون من ملعقة من زيت البذرة ومثلها من زيت التربنتينا ونصف ملعقة من الاسبرتو ومثلها من الخل ٠ وضعي الجميع في زجاجة ورجيها قبل الاستعمال ٠ اغمسي قطعة قماش من الكستور اللين في هذا الورنيش واعمليها على شكل وسادة صغيرة وادعكي بها سطح الموبليا دهنا خفيفا وسريعا ٠ ثم لمعيها بدعكها جيدا بفوطة من الكستور ويكون الدعك بقوة حتى يزول أثر الورنيش تماما ويمكنك أن تبيني ذلك بعدم ترك أي علامة لاصبعك على الخشب اذا وضع عليه ٠ وأنبهك الى أن التهاون في هذه المرحلة قد يسبب تلف قطعة الموبليا الذي قد ينشأ عن تراكم الاتربة فوق السطح اللزج من الورنيش ٠

خبز كعكة الفواكه :

س ـ عملت كعكة الفواكه ولكني لاحظت بعد نضجها أن الزبيب وقطع الفواكه المسكرة الموضوعة فيها قد سقطت جميعها في قاع الكعكة ولم تظهر ممتزجة بها عند تقطيعها الى شرائح فما سبب ذلك ؟

ج ـ السبب ينحصر في أمرين فقط ٠ فاما أن كانت العجينة لينة لدرجة السيولة أو كانت حرارة الفرن باردة في أول وصلة الخبز فكلا هذين السببين يسبب سقوط قطع الفاكهة في القاع ٠ فلاحظي مستقبلا أن تكون العجينة متوسطة الليونة ، أي فقط يسهل انزلاقها على الملعقة ، لا سائلة ٠ كذلك وضع الكيك أولا في فرن ساخن لمدة ١٠ دقائق أو ربع ساعة تهدأ بعدها الحرارة ٠

بنت النيل فى عابدين



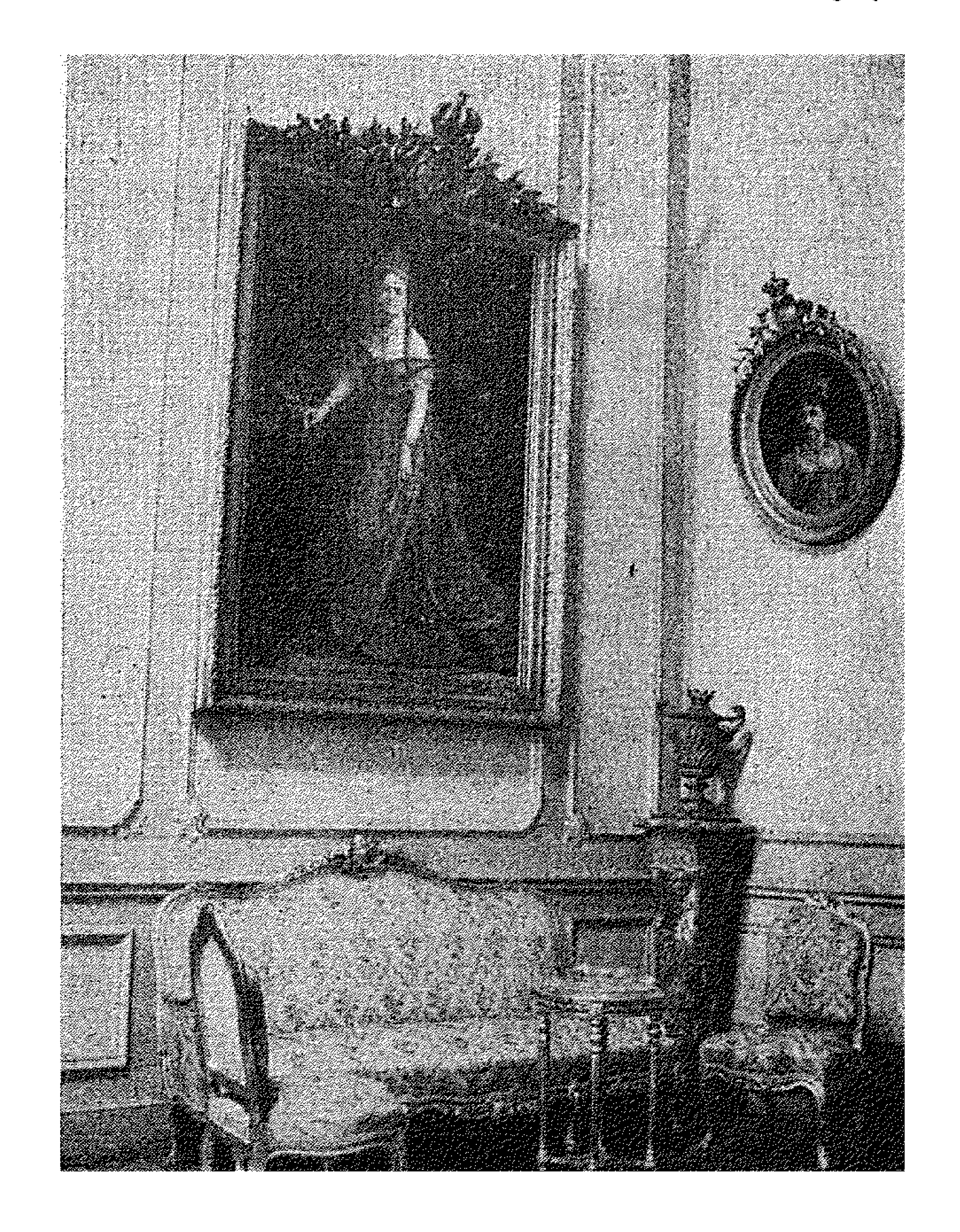
لم يكن يجول فى خاطرنا حينما قررنا ان نذهب الى قصر عابدين لتصوير بعض النواحى التى تهم المرأة المصريه اننا سنرى كل ما رأيناه ٠٠ فالواقع ان كل آيات الفخامة والترف التى وقعت عليها أنظارنا فى داخل القصر قد أكدت كل الصور التى تخيلناها من قبل عن حياة الملك السابق ٠ كل شىء هناك فاخر مذهب وكل شىء هناك يوحى بنوع من الحياة لا يمت الى العمل بصلة ٠٠ لقد تذكرنا ذلك وتذكرنا فى نفس الوقت ذلك العهد الذى كانت تطنطن فيه بعض الصحف طنطنة كلها مديح وتسبيح بحمد ووطنية فاروق فعرفنا أى جميل أسداه محمد نجيب لشعب وادى النيل ٠

استقبلنا فى القصر مندوب القيادة حضرة الصاغ أركان حرب محمود أحمد الجوهرى وبعد أن رحب بنا قال لنا أعتقد ان الحرملك وجناح الاميرات هو أهم ما يهم مجلة بنت النيل ٠ ان الحرملك كلمه تركية معناها جناح الحريم الملكى وفى هذا الجناح توجد جميع الاشياء التى تمت بصلة الى الجنس اللطيف سواء فى ذلك الملكة أو الاميرات أو الوصيفات أو الكلفوات (الخادمات)

وبعد أن أعد مصور المجلة آلاته قمنا يصحبنا مندوب القيادة وابتدأنا جولتنا ، وقبل أن نصل الى الحرملك مررنا بعدة صالونات وممرات آية فى الروعة ٠٠ فهذا الصالون يطلق عليه صالون محمد على وذاك يسمى الصالون الابيض وهكذا ٠٠ ولما أوشكنا أن نصل الى نهاية ممشى طويل اذهل ألبابنا لجماله وروعته أشار لنا حضرة الصاغ الجوهرى الى قاعة قال لنا انها قاعة العرش ٠ وهنا استبد بنا الفضول وطلبنا منه أن نراها وان يأذن لنا بالتقاط صورة لها ٠

بالفعل رأينا قاعة العرش ـ العرش الذى انهار على رأس فاروق ٠ ولن نعلق بكلمه على ما رأيناه ولكنا سنكتفى بالاشارة الى الصورة الاولى المنشورة مع هذا الموضوع فهى تبين نجفة من النجفات التى تتدلى من سقف هذه القاعة وجزء من السقف فهذه الاشارة كفيلة باعطاء فكرة واضحة للقارىء ٠

وبعد ذلك توجهنا الى هدفنا ٠٠ ولم يكن طريق الوصول اليه سهلا فكل شىء له مقدمات فى قصر مثل قصر عابدين وكانت المقدمات التى رأيناها عبارة عن ممر متسع مفروش بالسجاجيد الايرانية الاصيلة وعلى



جدرانه تجد اللوحات الفنية الرائعة وكلهـا لزوجات سلالات محمدعلي منابراهيم حتى اسماعيل · وتحت كل لوحة من اللوحات، صالون مكون من كنبه وكرسيين (فوتيل) وطرابيزه كمـا هو ظاهر بالصورتين رقم ٢ و ٣ ·

لاحظي ياسيدتي طريقة توزيع الاثاث · لقد التقطنا الصـورة رقم ٢ لنظهـر لك ركنا من أركان الممر ، والصورة رقم ٣ على طـول امتداده ونحن نعتقد أنك ستهتمين أول ما تهتمين لا بالفخامة ولكن بالذوق الرفيع في طريقة توزيع الاثاث ·

والان أدخـلي معنـا ياسيدتي الى غـرفة نوم السيدة ناريمان · انها غرفة مهولة لها ملحقات هي غرفة مكتب أنيقة جدا وحمام نعتقد أن ليس له مثيل في خارج القصر · والصـورة رقم ٤ تبين سـرير الملكة السابقة وجزءا من الغرفة ·

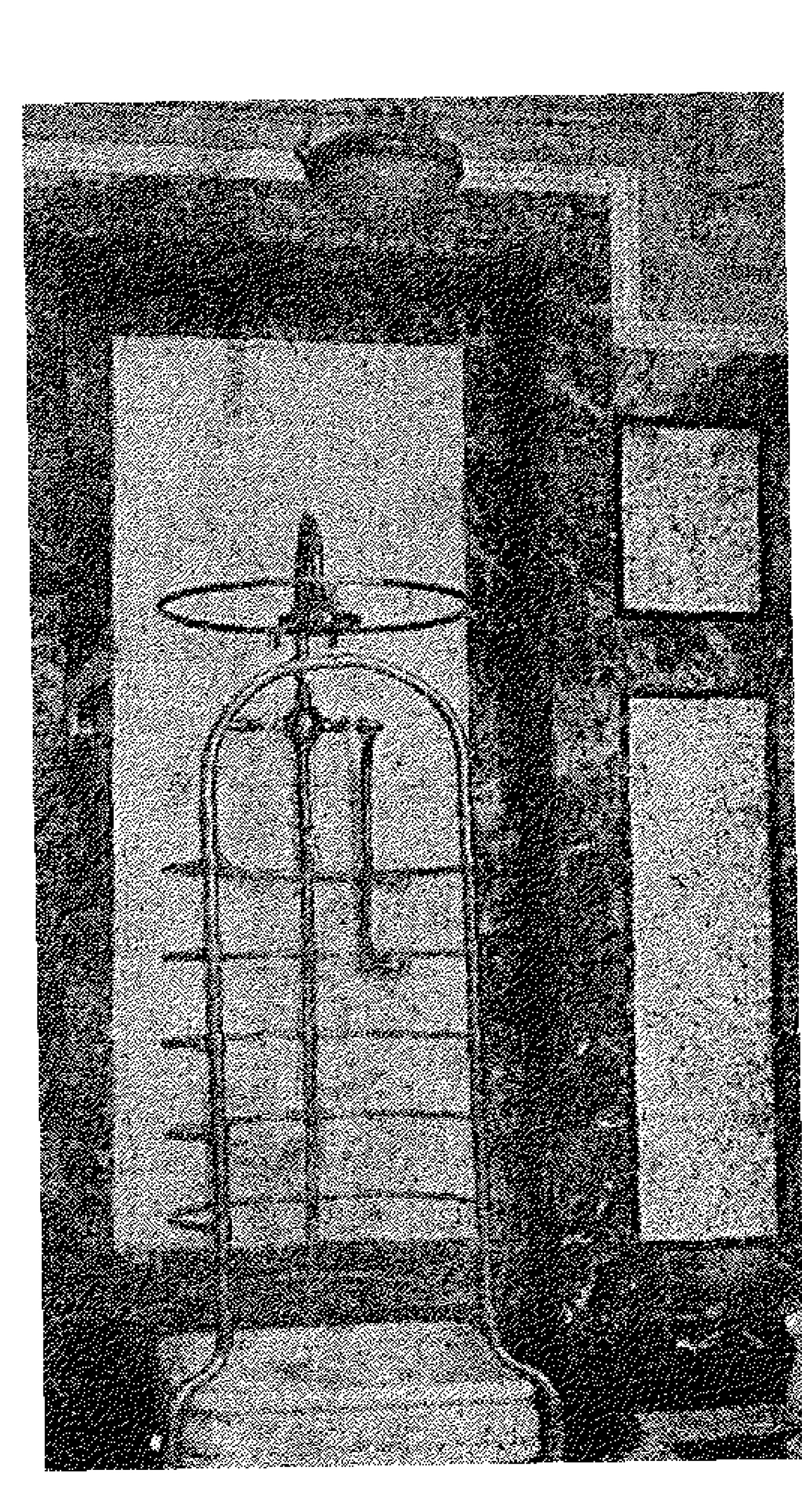
ولعل أغرب شيء رأيناه أثناء جولتنا هو حمام الملكة والدة الملك السابق فاروق·



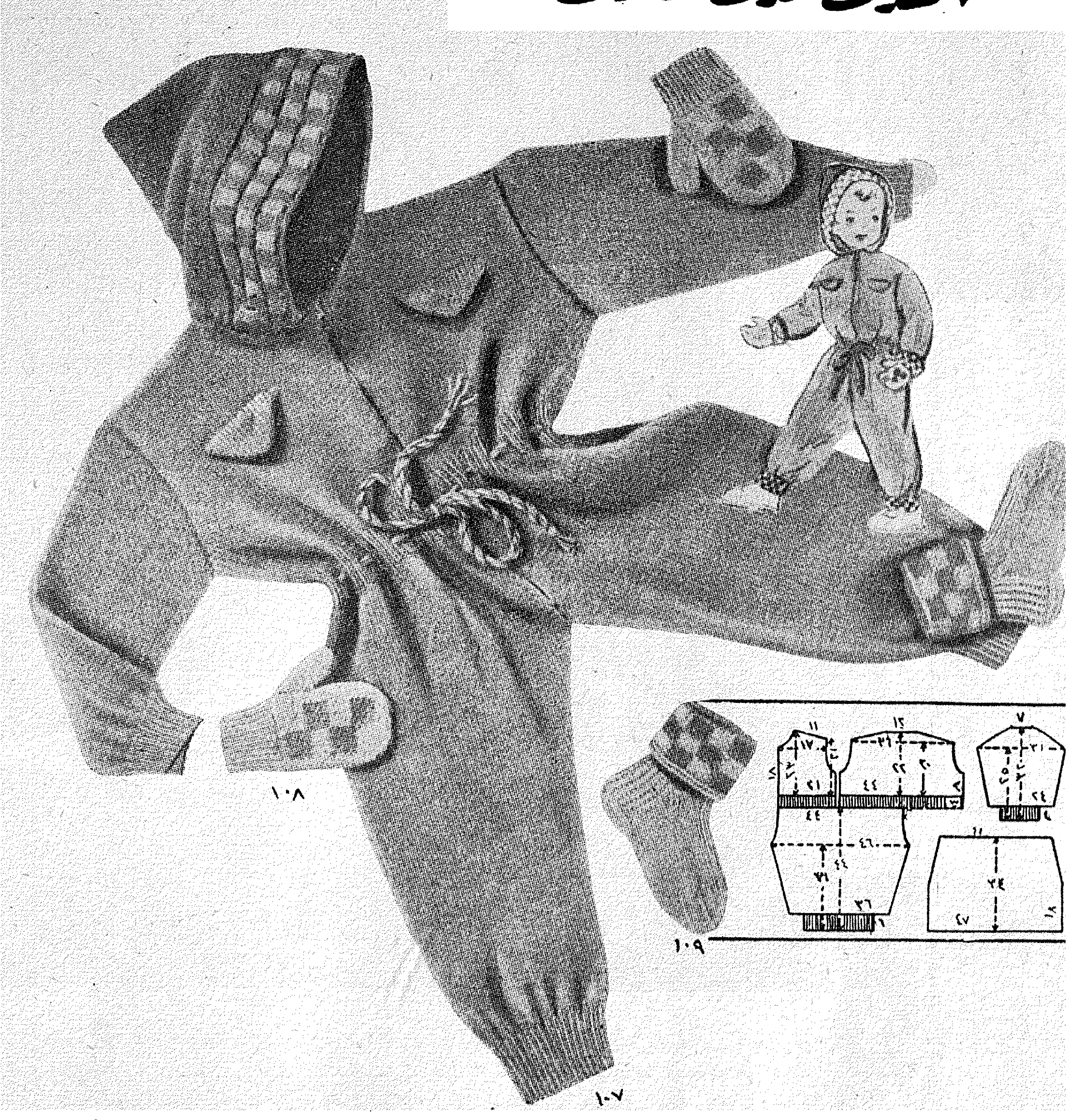
لقد استرعى نظرنا عدد من المواسير القائمة المتصلة ببعضها البعض ولما سألنا عنها قيل لنا انها (دش) الملكة نازلي ان المواسـير مثقوبة بحيث تخرج منهـا المياه لتصل الى كل أجـزاء الجسم · والصورة رقم ٥ هي صورة هـذا الدش العجيب وهي واضحة لدرجة تغني عن الشرح ·

وبعد ، أن جولتنا لـم تنته ولكنا سنكتفي هـذه المرة بهذا القدر فالى العـدد القادم باذن الله ·

السيد عبدالعزيزخميس



أنشدي الدفء لطفلك



هل تريدين تدفئة طفلك البالغ عمره ثلاث سنوات ؟ عليك اذن بصنع هذه الحلة الصوفية والقفازين والجوربين

يلزمك ١٢ شلة صوف وزن الشلة ٥٠ جم مكونة من اربع فتل (١٠ شلات حمراء وشلتان خضراوان) وزوجين من الابر (زوج رقم ٥ر٢ وزوج رقم ٣) وخمس ابر رقم ٥ر٢

الغرز المستعملة

غرزة الاستك : غرزة بالعدل وغرزة بالمقلوب ، غرزة الجرسيه : صف بالعدل وصف بالمقلوب ، غرزة الرمل : الصف الاول : بالعدل ، الصف الثاني : (×) غرزة بالعدل ، غرزة بالمقلـوب (×) . كررى دائما هذين الصفين . المربعات الجرسيه تعمل بشغل ٦ غرز حمراء و٦ غرز خضراء تتعارض كل سبعة صفوف (انظرى الشكل) ٢٠ غرزة جرسيه : ٤ر٧ سم ، ٢٠ صف : ٤ر٥ سم

الحلة الصوفية

الساق اليسرى : ابدئى من اسفل . ركبى ثمانين غرزة حمراء على الابر رقم ٥ر٢ ، اشتغلى ٦ سم غرزة الاستك ثم اكملى بغرزة الجرسيه بالابر رقم ٣ مع شغل ١٦ زيادة على الصف الاول ومع الزيادة من كل طرف ١٨ مرة غرزة واحدة كل سم واحد وربع تقريبا . وعلى ارتفاع ٣١ سم اسلتى من كل طرف مرتين غرزة واحدة كل صفين واربع مرات غرزة واحدة كل ٤ صفوف ثم استمرى رأسا . وعلى ارتفاع ٤٤ سم اسلتى غرزتي اليمين للخياطة . اتركى فى الانتظار ال ٦٠ غرزة التالية

ولا تشتغلي الا على ال ٥٨ غرزة التى الى اليسار للجزء الامامي الايسر ، اشتغلى ١٤ صفه من غرزة الاستك البسيطة على الابر رقم ٥ر٢ لعمل الخصر مع تخصيص الصف السابع للثقوب هكذا (x) اشتغلى ٦ غرز راسا وغرزتين معا والقى بواحدة (x) . خذى الابر رقم ٣ واستمرى راسا بغرزة الجرسيه . وعلى ارتفاع ٨ سم من الخصر اسلتى الى اليمين لحردة الكم كل صفين ٣ غرز ومرتين غرزتين و٥ مرات غرزة واحدة . وعلى ارتفاع ١٣ سم من الخصر اشتغلى الجيب هكذا : فى اتجاهك من اليمين على عدل الشغل اشتغلى ٢٩ غرزة . اتركى فى الانتظار ال ١٧ غرزة التى الى اليسار ، دوبى ، وعودى على ١٧ غرزة واتركى فى الانتظار ال ١٢ غرزة الاخيرة ، لا تستمرى الا على هذه الغرز ال ١٧ مع الاشتغال لقاع الجيب صفا واحدا بالمقلوب على العدل و١٠ سم من الجرسيه . اقفلى . ولعمل قلابة الجيب ركبى ٣ غرز حمراء ، اشتغلى بغرزة الجرسيه مع الزيادة من كل جهة ، كل دورين مرة واحدة غرزتين وسبع مرات غرزة واحدة ثم اسلتى الغرزتين من كل طرف . خذى الان الشغل الذى هو فى الانتظار مع احلال ال ١٧ غرزة التى لقلابة الجيب محل ال ١٧ غرزة المسلوتة ، واستمرى بغرزة الجرسيه . وعلى ارتفاع ١٨ سم من الخصر نقصى من جهة اليسار لحردة الرقبة كل دورين ١٠ غرز ، مرتين غرزتين ومرتين غرزة واحدة . وفى اخر غرزة تنقصينها اسلتى على اربع مرات ال ٣٠ غرزة الباقية للكتف . اشتغلى الساق اليمنى والجزء الامامى الايمن بنفس الطريقة بالعكس . خذى ال ٦٠ غرزة الساق اليمنى التى فى الانتظار واضيفى الى يسارها ال ٦٠ غرزة الساق اليسرى التى فى الانتظار : ١٢٠ غرزة يشتغل عليها ١٤ دور غرزة استك بسيطه (لعمل الخصر) بابرة رقم ٥ر٢ مع توزيع ٤ تنقيصات على الدور الاول ومع ترك ثقوب على سابع دور كما فعلت فى الجزء الامامى . بعد ذلك استمرى بالابر رقم ٣ واشتغلى راسا بغرزة الجرسيه . وعلى ارتفاع ٨ سم من الخصر ، اسلتى من كل جهة لحردة الكم كل دورين ٣ غرز ومرتين غرزتين و٥ مرات غرزة واحدة ثم استمرى راسا . وعلى ارتفاع ٢٠ سم من الخصر ، اسلتى على اربع مرات ال ٣٠ غرزة من كل طرف للكتفين ثم اقفلى ال ٣٢ غرزة الباقية فى الوسط

الكمان

ابدئى بالمعصم . ركبى ٥٢ غرزة حمراء على الابر رقم ٥ر٢ . اشتغلى ٤ سم غرزة الاستك البسيطة . استمرى بعد ذلك بغرزة الجرسيه بالابر رقم ٣ مع توزيع ١٤ زيادة على الدور الاول ومع التزويد من كل طرف ٩ مرات غرزة واحدة كل ٢ سم . وعلى ارتفاع ٢٥ سم اسلتى من كل جهة للدائرة كل دورين مرتين ٣ غرز وسبع مرات غرزتين و٤ مرات ثلاث غرز ثم اقفلى العشرين غرزة الباقية فى الوسط

القلنسوة

ابدئى من القاعدة (الجهة اليمنى) . ركبى ٤٩ غرزة حمراء على الابر رقم ٣ واشتغلى بغرزة الجرسيه مع شغل ال ٤٢ غرزة اليمنى مقلوب على عدل على الارتفاع كله للقلابة ومع الزيادة الى اليسار كل دورين ٦ مرات ٧ غرز . وفى اثناء هذا الشغل وعند الدور الثامن اشتغلى ال ٤٢ غرزة التى الى اليمين هكذا : ٣ غرز حمراء و١٨ غرزة مربعات كمربعات الشطرنج اخضر واحمر ، ٢١ غرزة جرسيه بالمقلوب واشتغلى الغرز التالية عاديا . وعلى ارتفاع ٤٤ سم اسلتى الى اليسار كل دورين ٦ مرات ٧ غرز ثم اقفلى ال ٤٩ غرزة الباقية . وفى اثناء هذا العمل وابتداء من التنقيص الرابع اكملى بالخيط الاحمر . وبعد الكى خيطى الاجزاء مع ترك فتحة امامية مقدارها ٣٤ سم . املئى بمقدار ٥ر. سم حول قلابات الجيوب وخيطى قاعها . اثنى قلابات الطاقية على العدل بحيث تكون باندة مربعات الشطرنج محددة بدورين جرسيه احمر . ثبتى الجزء الامامى بسوستة طولها ٣٤ سم . خيطى الطاقية بالكومبينزون . اصنعى حبلا مكونا من ثمانية خيوط طوله متر وربع متر وادخليه فى ثقوب الوسط واعقديه الى الامام

الجوانتى

هذا الجوانتى يشتغل بابرتين

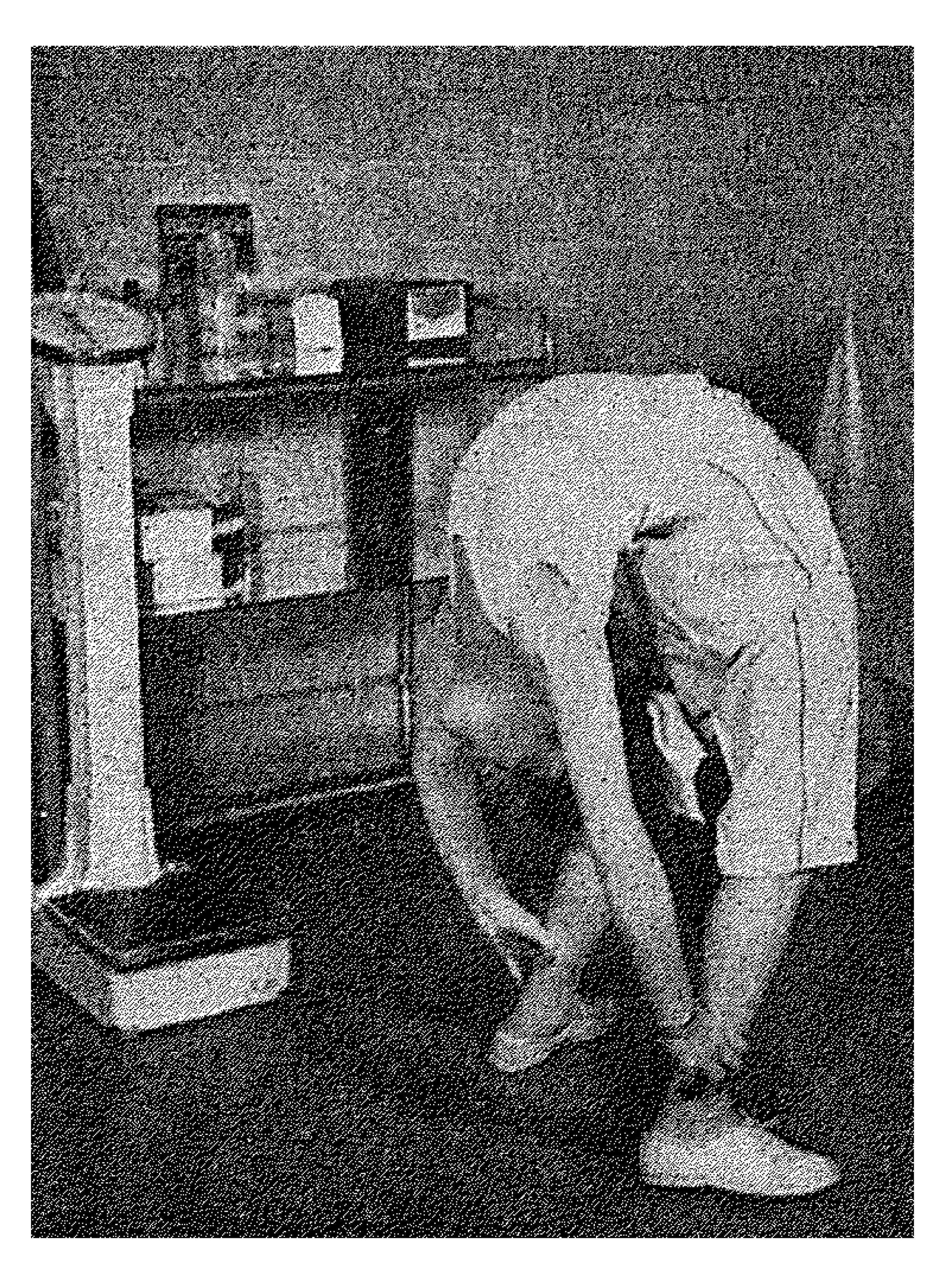
اليد اليسرى : ابدئى بالمعصم . ركبى ٤٤ غرزة خضراء على الابر رقم ٥ر٢ . اشتغلى ٤سم غرزة الاستك البسيطة . استمرى بغرزة الجرسيه . اعملى ٥ ادوار خضراء ثم اكملى زيادات الابهام : اشتغلى ٢١ غرزة (لراحة اليد) زودى غرزة واحدة (تعمل فى الصوف المشدود بين الغرزتين) غرزتين وزوادة غرزة واحدة . اشتغلى ٢١ غرزة (التى تكون سطح اليد الاعلى) استمرى هكذا على ان تشتغلى دائما الغرز الجرسيه الخضراء عدا ال ١٢ غرزة التى فى الوسط من السطح الاعلى لليد . وعليه يشتغل بالتبادل مربعان احمران طول ضلع كل منهما ٦ غرز وكررى زيادات الابهام كل دورين بحيث تكون بعضها على بعض وتكون بينها على

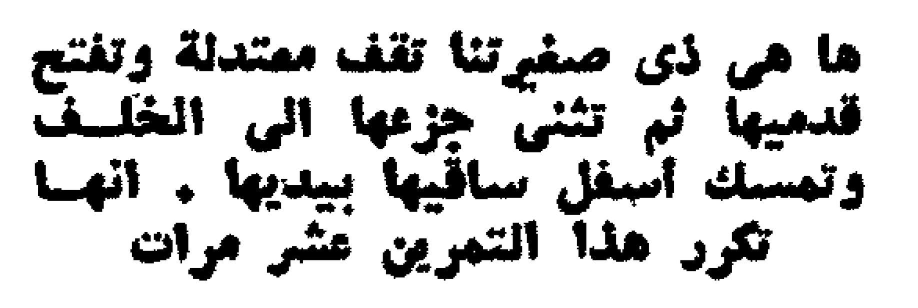
(البقية ص ٥٩)

هذه الحركة تقوم بها فيروز الصغيرة يوميا فهي تركع على ركبتيها وتنثني الى الخلف مع وضع يديها على خصرها

رياضة عنيفة

ان هذه الحركة تثبت ليونة عظام فيروز وقوتها





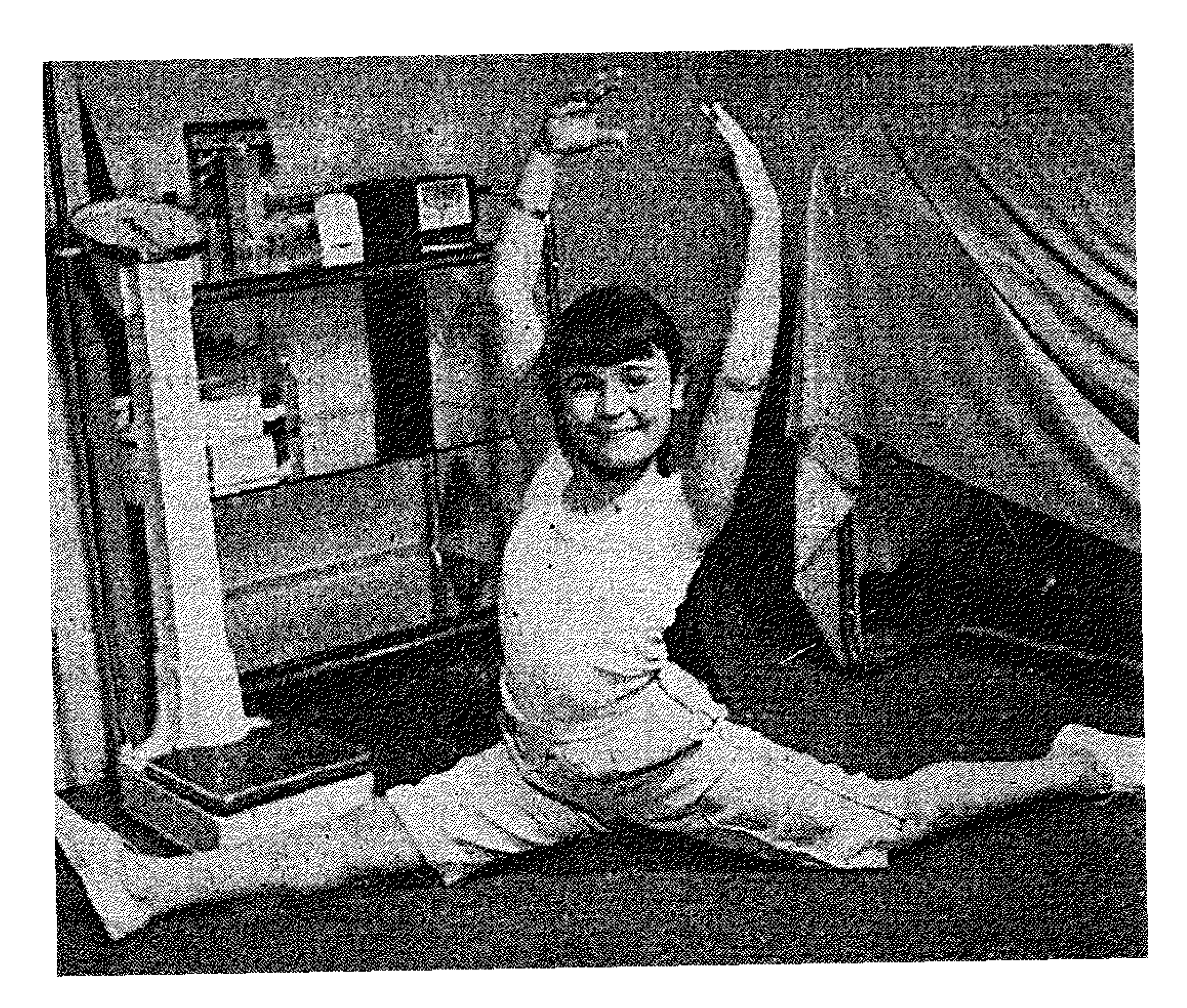
ها هي ذى صغيرتنا تقف معتدلة وتفتح قدميها ثم تثني جزعها الى الخلف وتمسك أسفل ساقيها بيديها . انها تكرر هذا التمرين عشر مرات



هذه الحركة تتطلب ...ارة فائقة ومقدرة على حفظ التوازن

قامت بهذه التمرينات النجمة السينمائية فيروز فى معهد التجميل العلمى

ان جسم فيروز الصغيرة عبارة عن كتلة من المطاط لقد استطاعت بدون اى جهد أن تقوم بهذه الحركة الصعبة





صحن اليوم

صينية الكرنب
سلطة الكرنب
برتقـــال

صينية الكرنب

المقـــادير :

كرنبـــة
رطل طماطم
ربع رطل سمن
بصلتان متوسطتان
ملح وفلفل وبهار

الطريقـــة :

١ ـ أزيلى أوراق الكرنبة الخضراء ثم انـــزعى الاوراق الصالحة للاكل واسلقيها كالمعتاد فى الماء المغلى ثم تتركلتبرد

٢ ـ قطعى الكرنب المسلوق بالسكين الى قطع صغيرة جـــدا .

٣ ـ اقدحى السمن وحمرى فيه البصل الى أن يصفر لونه ثم أضيفى اليه البهار والفلفل ويترك حتى يتم تحميره نوعا .

٤ ـ أضيفى الطماطم المصفاة وتترك على النار حتى تنضج وتتسبك .

٥ ـ أضيفى قليلا من الماء الى الصلصة السابقة واتركيها تقلى ويصير قوامها سميكا نوعا مثل الدمعة ثم أضيفى الملح واضبطى الطعم .

٦ ـ ادهنى الصينية بقليل من السمن وضعى فيها الكرنب المخرط وصبى فوقه الدمعة .

٧ ـ يوضع فى الفرن الهادئة ويترك حتى يتسبك مع اضافة القليل من الماء كلما احتاج الامر .

٨ ـ يقدم للاكل ساخنا .

طاجن حوائج الطيور

« الكبد والقلوب والاوانس » باليخنى

حوائج الطيور هذه تباع فى محال الجزارة الكبيرة فى سوق الخضر ويشترى منها الكمية اللازمة لعدد الآكلين :

المقـــادير :

أقة من حوائج الطيور
ربع أقة بطاطس
رطل بصل
رطل ونصف طماطم
قليل من الثوم
ملح وفلفل وبهار

الطريقـــة :

١ ـ اغسلى الكبد والاوانس والقلوب ونظفيها جيـــدا واتركيها صحيحة كما هى أو قطعيها الى قطع صغيرة حسب رغبتك .

٢ ـ اغسلى البطاطس وقشريه ثم قطعيه الى قطع مستطيلة كما فى البطاطس المحمر ثم حمريه تحميرا خفيفا .

٣ ـ قشرى البصل وقطعيه الى حلقات رفيعة ثم حمريه فى السمن حتى يصفر لونه ثم أضيفى اليه التوابل والفلفل والثوم بعد تقشيره وتقطيعه قطعا رفيعة أو دقيه : ويترك حتى يحمر لونه خفيفا فيضاف اليه قطع قليلة من الطماطم ويترك على النار ليتسبك نوعا .

٤ ـ اخلطى حوائج الطيور والبطاطس المحمرة خفيفا الى خليط البصل والطماطم السابق وأضيفى الملح ويقلبالجميع جيدا واضبطى الطعم .

٥ ـ ضعى فى قاع الطاجن ملعقتين من السمن ثم صبى فوقه المزيج السابق ويساوى فى الطاجن .

٦ ـ اعصرى الطماطم وصبيها فى الطاجن فوق حوائج الطيـــور .

٧ ـ ضعى الطاجن فى فرن هادئة واتركيه حتى ينضج تماما مع اضافة القليل من الماء اليه كلما احتاج الامر .

٨ ـ يقدم للاكل ساخنا .

شكشوكة اللحم

من أصناف اللحوم اللذيذة وكذلك من الاصناف الراقية التى يمكنك تقديمها فى الولائم

المقـــادير :

رطلان لحم لبانى مشـــفى « خالية من العظم مفروم »
بصلة كبيرة
ربع رأس صغيرة من الثوم
وحـدتان كبيرتان من الفلل الاخضر
قليل من الكمون المدقوق
حزمتان مقدونس مفروم
سمن للتحمير
رطل طماطم
ملح وفلفل وبهار
بيض بعدد الاشخاص الآكلين

الطريقـــة :

١ ـ افرمى اللحم والبصلة والثوم المقشر والمقـدونس واخلطى الجميع ببعضه ثم ضعى الملح والفلفل والبهار ويدق الجميع فى الهاون دقا جيدا كما فى الكفتة العادية حتى تحصلى على عجينة متماسكة .

٢ ـ شكلي اللحم الى كرات فى حجم الجوز «عين الجمل»

٣ ـ اقدحي السمن وحمرى فيه وحدات الكفتة تحميرا خفيفا ثم أعيدى جميع الكفتة فى حلة التحمير مع السمن المتخلف من تحميرها وأضيفي اليه قليلا من الماء وغطى الاناء واتركيه على النار الهادئة حتى تنضج الكفتة عن طريق التسبيك فى السمن والماء ولاحظى اضافة قليل جدا من الماء كلما احتاج الامر لذلك كما فى طهى البوفتيك تماما : وعندما يتم نضجها تنزع من على النار ٠

٤ ـ خرطى كمية من البصل نصف أو ثلث رطل حسب رغبتك ثم حمريه فى السمن حتى يحمر اللون تحميرا خفيفا ثم أضيفي اليه عصير الطماطم والملح والتوابل وجزءا من المقدونس ويترك على النار الهادئة حتى تتسبك وقرب النضج أضيفى الفلفل الاخضر بعد غسله وتقطيعه الى قطع صغيرة واضبطى الطعم

٥ ـ ضعى المزيج السابق «اليخنى» فى صينية ويساوى فيها جيدا ثم رصى وحدات الكفتة فوق السطح وكذلك صبى عليها صلصة اللحم المتخلفة فى الإناء من طهى الكفتة ٠

٦ ـ كسرى وحدات البيض فوق المزيج السابق ولاحظى أن تكون فى وضعها بعيدة عن بعضها كما يجب أن يكون عدد البيض بحسب عدد الاشخاص الآكلين ٠

٧ ـ ضعى الصينية فى فرن هادئ حتى « يختم » السطح وينضج البيض ٠

٨ ـ تقدم للاكل ساخنة ٠

بسكوت « البتيفور »

جاءتنى خطابات عديدة تطلب فيها صاحباتها أن أوافيهن بطريقة عمل هذا النوع من البسكويت « البيتفور » لذلك رأيت اعادة نشره فى هذا العدد ٠

البتيفور

هو نوع من أنوع البسكوت الدسم الذى يقدم دائما للزائرين مع أى مشروب أو فى حفلات الشاى ٠ وتشكل عجينته الى أشكال متعددة اما بتقطيعها بالقواطع أو بضغطها من كيس الحلوى المركب عليه بلبلة شكلي الوردة واما أن تترك العجينة سادة أو تلون بالكاكاو ٠



المقـــادير :

أقة دقيق

رطل وربع سمن

قليل من الفانيليا

نصف أقة سكر بودرة

٦ بيضات

٣ ملاعق صغيرة خميــــرة بيكنج بودر

قليل من المربى أو العســل الابيض

الطريقـــة :

١ ـ اضربى السمن والسكر ضربا جيدا حتى يصيرا كالقشدة وخفيفه

٢ ـ اضربى البيض وأضيفيه الى مزيج السكر والزبدة واضربى الجميع جيدا حتى يمتزج ثم أضيفى الفانيليا ·

٣ ـ انخلى الدقيق وأضيفى اليه الخميرة ويضاف الى المزيج السابق ويدعك جيدا حتى تحصلى على عجينة ملساء متوسطة الليونة ·

٤ ـ اقسمى العجينة الى نصفين وأضيفى الى أحـدهما مقدارا من الكاكاو أو مسحوق الشكولاتة حتى تتلون ·

٥ ـ قطعى البيتيفور اما بفرد العجينة على لوحة مرشوشة بالدقيق وتقطعيها بقواطع صغيرة جدا الى أشكال مختلفة ، أو ضعى العجينة فى كيس الحلوى أو الآلة الخاصة بذلك واضغطيها من كيس الحلوى أو العدة بعـد تركيب بلبلة عليها بشكل الوردة حسب رغبتك من الاشكال المختلفة كما هو موضح بالرسم ·

٦ ـ ضعى البتيفور على صاج أو صينية على مســافات متباعدة ويوضع فى فرن هادىء حتى ينضج تماما ·

٧ ـ يوضع فوق منخل سلك ويترك حتى يبرد تماما ·

٨ ـ الصقى كل اثنين مع بعضهما وفى وسطهما قليل من المربى السائحة أو العسل الابيض ما يكفى فقط للصقهما ببعضهما ·

٩ ـ اغمسى أحد طرفى البسكوتة فى المربى ثم تغمس فى الشكولاتة الفارماسيل وهى عبارة عن حبات رفيعة جدا من الشكولاتة وتباع عند محل الحلوى الكبيرة ·

١٠ ـ يرص فى الاطباق المفروشة بورق الدانتيل ويقدم·

طعامك فى فبراير

الاحد أول فبراير
شكشوكة السمك ، أرز صيادية ، سلطة خضار ، فاكهة

الاثنين ٢ فبراير
بازلاء مكمورة بدون لحم، أرز مفلفل ، سلطة خس، فاكهة

الثلاثاء ٣ فبراير
حساء العدس ، عدس مطبوخ ، أرز مفلفل ، سلطة خس وطمــاطم ، فاكهة

الاربعاء ٤ فبراير
لحم بالدمعة ، قلقـاس بالخضرة ، مخلل ، فاكهة

الخميس ٥ فبراير
صينية الكرنب ، محشو الكرنب ، سلطة خضار ، فاكهة

الجمعة ٦ فبراير
بطاطس مكمورة، مكرونة سلطه خس ، فاكهــة

السبت ٧ فبراير
لحم بالدمعة ، خبــازة ، أرز مفلفل، مخلل، فاكهة

الاحد ٨ فبراير
مسقعة قرنبيط بـدون لحم ، أرز مفلفل ، سلطة خضار ، فاكهة

الاثنين ٩ فبراير
كفتة اللحـم ، دقيـة الخرشوف بالفول الرومى أرز مفلفل ، مخلل فاكهة

الثلاثاء ١٠ فبراير
طعمية ، باذنجان مقلى ، سلطة طماطم بالبصل ، فاكهة

الاربعاء ١١ فبراير
سبانخ مكمورة، أرزمفلفل مخلل ، فاكهة

الخميس ١٢ فبراير
لوبيا جافه مكمورة بدون لحم ، أرز مفلفل ، سلطة خس ، فاكهــة

الجمعة ١٣ فبراير
باميا جافة ويـكه ، أرز مفلفل ، سلطة زبـادى ، فاكهة

السبت ١٤ فبراير
شكشوكة اللحم ، بازلاء مكمورة ، أرز مفلفـل ، مخلل ، فاكهة

الاحد ١٥ فبراير
بصارة ، سلطة طماطم بالبصل ، فاكهة

نحن والشتاء

يشتد البرد عندنا شتاء في بعض الاحيان ويؤثر أول ما يؤثر على أطرافنا فيجمدها حتى ليكاد يشل من حرارتها ثم على الاجزاء البارزة في وجوهنا وخاصة أنوفنا التي يظهر عليها ذلك بسرعة فتحمر ويكاد الانسان يحس بأنها جزء آخر غير متصل بباقي أجزاء الوجه . وقد يحسب كثير من الناس ان هذه الحالات لا يمكن علاجها ما دام الشتاء موجودا ولكن هذا كلام غير صحيح .

أول نصيحة أنصحها لك هي أن تواظبي على تدليك يديك وقدميك كل ليلة قبل النوم بلوسيونك المفضل لمدة عشر دقائق . كذلك عليك بمراعاة دهان يديك ببعض من الكريم عقب غسلهما . ان هاتين العمليتين تساعدان على أن تأخذ الدورة الدموية مجراها الطبيعي فتسري الدماء في عروقك وكل أوصالك كما ان بشرتك ستستفيد فائدة محققة من جرائهما .

وفي أثناء النهار ، عليك باستعمال كريم قليل الدسامة . أما في المساء فليكن الكريم المستعمل حاويا لمادة اللانولين وليكن تدليكك قويا ورتيبا مبتدئة من أقصر أطراف أصابعك الى الرسغ .

أما بخصوص أنفك فانني أوصيك باستنشاق ماء دافيء لمدة خمس دقائق وعقب ذلك عليك باستنشاق ماء بارد لنفس المدة .

وأخيرا دلكي ظاهر أنفك بالكريم المفضل لديك ونامي .

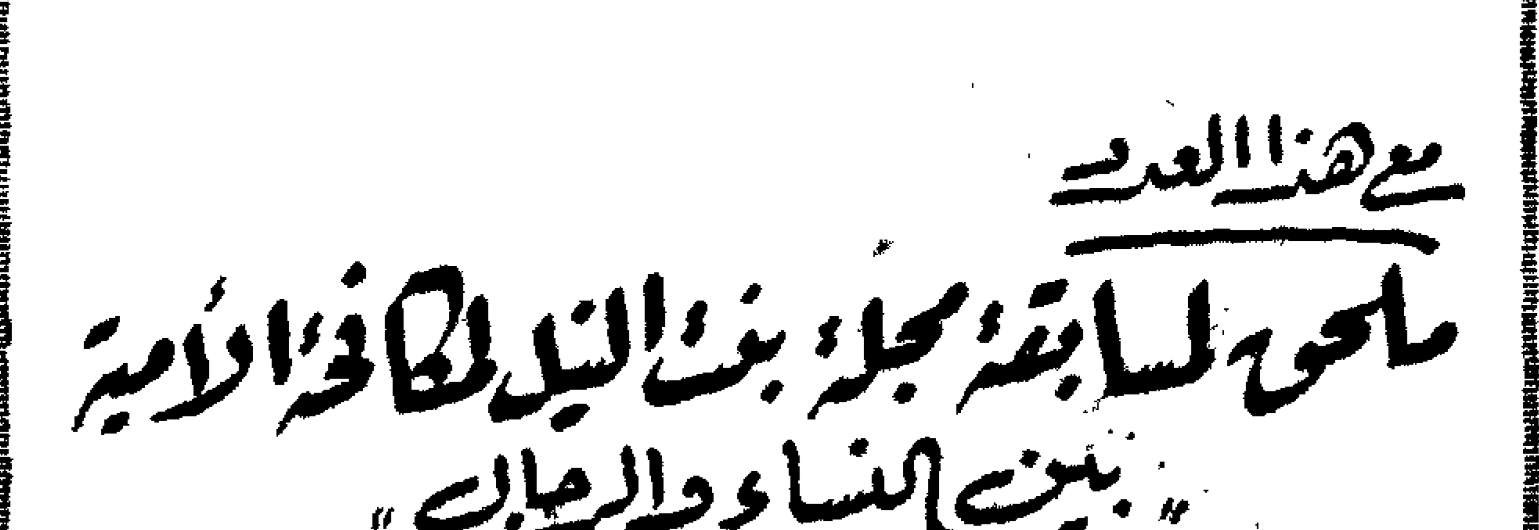
وفي أثناء النهار استعملي كريم قاعدة من النوع الاخضر وهذا النوع معروف لدى محلات مستحضرات التجميل .

ان هواء الشتاء بارد عادة وخاصة في الصباح والمساء ولهذا عليك بالاكثار من استعمال كريم القاعدة في هذا الفصل وكذلك يجب أن تواظبي على تدليك بشرة وجهك بانتظام وبلوسيون مغذ للجلد .

ولتحذر السيدات ذوات الجلد الحساس الرقيق من التعرض لتقلبات الجو العنيفة لتتجنب كل واحدة منهن الخروج من الاماكن الدافئة الى الاماكن الباردة .

وكلمة أخيرة في هذا الصدد هي أن برودة الجو في الشتاء لا تستدعي اطلاقا الجلوس بالقرب من المدفأة باستمرار فمثل هذه الغلطة كفيلة بالتأثير على بشرة الوجه وعلى الاطراف .





لما كان الهدف الاوحد لمجلة بنت النيل هو السعي الى الرقي الاجتماعي ودفع عجلة التقدم بكل قوة فانها دأبت منذ اللحظة الاولى في حياتها على مكافحة الامية بين الطبقات الشعبية النسائية كما عقدت العزم على نشر نشاطها التعليمي بين جماهير الرجال أيضا ، فرسالة بنت النيل هي التقدم ... التقدم بالشعب كله .

وهذا وتبدأ مسابقة مكافحة الامية بين الرجال والنساء من اليوم عن طريق مجلة بنت النيل وستستقر المسابقة لمدة ثلاثة أشهر على أن توزع الجوائز للفائزين والفائزات .

عاد اليها

عن الانجليزية تعريب الاستاذ ابراهيم كامل محمد



عندما أغلق الباب وراءه وتركها وحدها تملكها فجأة احساس يائس بأنها قد ضاعت وأغرقت فى هموم مرة لا نهاية لها ، وغمرتها وحشة مقيتة ، وكأن الدنيا قد ألقت على كاهلها بجميع أحزانها وهمومها ..

وراحت تتأمل المائدة وتنظر الى بقايا افطاره .. قشور البيض ، وكسرات الخبز المقدود ، وعقب سيجارته ورمادها فى قدح القهوة .. فازداد احساسها بالوحدة وأدركها اليأس ..

لقد كان معها منذ دقيقة واحدة .. ولكن الدقيقة التالية تمر بها بعد أن ذهب، وكأنها دهر طويل.. وأحست بغصة فى حلقها فراحت تحتسى قهوتها وهى تزعم لنفسها أن من الحماقة أن تدع مثل هذا الشعور يستولى عليها ويستبد بها ، ولكنها لم تفلح .

لقد كان اغلاق الباب .. والسكون الشامل المفاجىء الذى غمرها .. والصمت الذى حاطها باعثا على التشاؤم .. فانها لم تشعر فى حياتها من قبل بمثل هذا الشعور .

وهذا صوته ما زال يتردد فى سمعها .. وما أعذب همساته لها فى الصباح حين أيقظها من نومها قائلا فى رفق : « لقد حان الوقت لتنهضى يا حبيبتى » فأجابته ضاحكة وما يزال النوم يداعبها « ألم تحضر لى شاى الصباح كما وعدتنى ؟ »

فمد يده وأزاح الاغطية عنها قائلا : أجل ، سوف أحضره لك .. غدا !

والان وهى تجلس وحدها الى مائدة الافطار تسائل نفسها هل حقا سيفى بوعده ويحضر لها الشاى فى الصباح التالى .. ولكن هل سيعرف أولا كيف يصنع الشاى .. انها تشك فى ذلك، وتشك فى أنه سوف يأتيها به حتى ولو كان يعرف كيف يصنعه .. بل وأكثر من ذلك أنها تشك الان فى عودته !

وفجأة أفاقت لنفسها .. ان هذا الخاطر باعث على السخرية حقا ، وهى بذلك انما تسلك مسلك الاطفال.. فهو عائد اليها ما فى ذلك ريب ، ولكن .. سعادتهما الغامرة العجيبة خلال الاسبوعين الاخيرين كانت فوق ما يتصوره العقل ... والسعادة لا يمكن أن تصل الى هذا الحد الا اذا كان وراءها شىء ، ألا يردد الناس دائما أن السعادة لا تدوم الى الابد وأنه لم يحدث فى تاريخ البشر أن عاش انسان فى سعادة مقيمة وهناء دائم!

لكم ودت قبل خروجه أن تلقى بذراعيها حول عنقه ، وتتوسل اليه ألا يغادرها .. ولكنها لم تفعل .. فهى أعقل من أن تقدم على ذلك.. ويحسن بها أن تتحلى بهذا التعقل حتى يعود .

وفرغت من احتساء قهوتها ثم قامت تنظف المائدة فى خفة ونشاط وهى تقول لنفسها : « لا يجدر بى أن أفكر كثيرا فى أمر غيابه .. أجل ، يجب أن أكون عادية فى كل تصرفاتى لا سيما وأنه ما يزال على موعد أوبته وقت طويل كما أن على أن أقوم باعداد طعام العشاء الذى يجب أن يكون عشاء فريدا لذيذا » .

ثم أسرعت فاغتسلت .. ونسقت الفراش ونظفت السجادة التى فى غرفة الاستقبال وأزالت الاتربة عن الاثاث .. ثم أحضرت ورقة وقلما وراحت تدون قائمة بأصناف المشتريات التى ستنزل الى السوق لشرائها.

لقد قررت أن تتفنن فى اعداد الطعام وأن تعتمد على مهارتها وبراعتها فى الاعداد .. ولكن كيف .. هل تعد مثل ذلك العشاء وتتعب نفسها عبثا .. فمن يدرى ، قد تحين الساعة السادسة والنصف مساء دون أن تسمع رنين جرس الباب ودون أن تراه منتصبا أمامها بقامته الفارعة وعينيه الضاحكتين .. أجل ، من يدرى أنه سوف يعود اليها ثانية ..

ولكنها أخرجت نفسها من هذا التفكير المظلم وركزت اهتمامها فى تدوين باقى القائمة .. ثم ارتدت قبعتها وحملت حقيبتها وانطلقت من فورها الى الخارج ..

وعندما خرجت الى الطريق أحست بالراحة ، فقد شغلت عن تفكيرها المنغص بمواكب الناس غادين ورائحين وفرقعات المركبات وأبواق السيارات ذاهبة آتية .. وعندما عادت وقد انتفخت الحقيبة التى تحملها بما ابتاعته من أطعمة كانت أكثر مرحا وسعادة، وعاد الى روحها بشرها وبهجتها . ولم تعد تفكر الا فى حمقها البالغ فى الصباح عندما خامرتها تلك الهواجس التى بلبلت فكرها وأثارت مخاوفها ..

وأنفقت وقت العصر بطوله في اعداد الطعام .. لقد اعتزمت أن تصنع له مكرونة بالجبن .. ذلك الطبق اللذيذ الذي تمهر دائما في اعداده .. ثم قامت بصنع فطائر بالعسل .. وما أن وافت الساعة الخامسة حتى كانت قد فرغت من اعداد كل شيء، وحتى كان جو البيت قد عبق برائحة المكرونة والجبن المختلطة بالبصل ، والمزينة بشرائح الطماطم .

وأعدت المائدة ، وقامت بجلاء أدواتها التي لم تكن في حاجة الى جلاء اذ كانت في الواقع جديدة . ثم استمتعت بحمام دافىء لتزيل عن نفسها الغبار والاتربة العالقة بها ورائحة الطعام التي تفوح من ملابسها .. وما أن ارتدت ثيابها وتعطرت وتزينت حتى كانت الساعة تدق السادسة تماما .

وما لبثت أن عاد اليها قلقها .. لم يعد على أوبته أكثر من نصف ساعة ، ولعله الان في طريقه اليها، وراحت كلما سرى الى سمعها صوت أقدام تمر بالباب الخارجي تحس بقلبها يكاد يقفز من بين ضلوعها .

ولكنه لم يأت .. وراحت تلوم نفسها على أنها لم تسأل عنه بالتليفون في مكتبه .. على الاقل لكي تسمع صوته الحبيب ... وذهب بها تفكيرها مذاهب شتى .. انها تشك في سعادتها وتخشى أن تكون واهمة وأنها لن تلبث أن تواجه الحقيقة المرة ..

وجلست الى المائدة وحدها تنتظر ، ووقع نظرها على الادوات اللامعة فخيل اليها أنها لن تستعمل أبدا .. وانتقلت عيناها الى المقعد الشاغر أمامها فشعرت باليأس يداخلها وخشيت ألا يعود فيجلس في مواجهتها ويتناوبان تقديم الطعام كل الى الاخر كما كانا يفعلان هذا الصباح ، ويتحادثان ذلك الحديث الحلو المحبب .

انها تحبه وتكاد تجن به ، وان حبها ليفوق كل حب عرفه الوجود ..

يا لهذا الباب الملعون .. ان الاصوات التي تمر به وتنفذ من خلاله الى سمعها ، ما بالها كثرت هكذا ولا تريد أن تكف وتريحها .

وعادت تنظر الى الساعة .. كانت تشير الى السادسة والنصف تماما .. انه عائد اليها الان دون شك .

وراهنت نفسها قائلة : سيحضر الان حالما أنهض وأحضر علبة الثقاب وأضعها هنا على المنضدة .. »

وأحضرت العلبة .. ولكنه لم يحضر ! ..

ورأت أن تشغل نفسها عن التفكير ، بأي شيء ، فأحضرت رداء لها كان يحتاج الى اطالته وراحت تفك ثنيات ذيله .. وهي في كل ذلك تحاول ألا يقع بصرها على عقرب الدقائق في الساعة المعلقة وهو يدور دوراته البطيئة المملة ..

ولكن الساعة بلغت السابعة الا ربعا ولم يعد بعد . لقد أدركت وعرفت . أجل عرفت تماما أنه لن يعود، أبدا . كيف خفي عليها أنه أغلق الباب وراءه في عنف .. وان كان غير شديد .. الا أنه يدل على شيء واحد ليس هناك غيره . وهو أنها فقدته تماما .. والى الابد !

وهذا العشاء .. هذا الطعام الذي تعبت وتفننت في اعداده بيديها .. انه لن يمس .. لن يأكل منه .. وهذا ما كانت تتوقعه وتحس به في قرارة نفسها منذ الصباح .. ولكنها لم تشأ أن تصدقه ، وليتها صدقت . والا كانت أراحت نفسها !

وبغتة رن في أذنها صرير الباب . انه هو .. وفي اللحظة التالية كان يخطو داخل الغرفة .. لقد كان حيا لم يصب بأذى .. ولكن الاهم أنه عاد اليها ثانية !

والقت بنفسها بين ذراعيه .. ولم تستطع أن تناديه بغير كلمة واحدة :

ـ حبيبي .. يا حبيبي .

وقبلها .. ثم قال ضاحكا:

ـ ما بك يا حبيبتي .. هل أزعجك غيابي ..

ـ أزعجني .. لدرجة الحزن .. لقد غبت عني كثيرا ..

وقبلها ثانية وقد فهم سر انزعاجها وقلقها .. لقد عادا بالامس فقط من شهر العسل .. ولم يتركها وحدها الا اليوم ، ولاول مرة !

حقا لقد غاب عنها وقتا طويلا .. طويلا جدا .. عشر ساعات تقريبا !.

ابراهيم كامل محمد

أنشدي الدفء لطفلك

(بقية المنشور على ص ٥١)

التوالي : ٢ ، ٤ ، ٦ ، ٨ ، ١٠ ، ١٢ غرزة . اتركي اذن الـ ٢١ غرزة من كل طرف في الانتظار ولاتستمري الا على الـ ١٤ غرزة الخاصة بالابهام ويشتغل عليها ٣ سم عدلة ، ثم وزعي ٤ تنقيصات على الدور الى ان لايبقى الا ٦ غرز التي يدخل خلالها الصوف . اضغطي واوقفي بالمقلوب. خذي حينئذ الـ ٢١ غرزة التي للراحة واضيفي الى يسارها غرزتين ثم الـ ٢١ غرزة التي في سطح اليد الاعلى : ٤٤ غرزة يشتغل عليها مع تكميل المربعات التي في السطح الاعلى لليد . اشتغلي ٥ سم بالعدل ، ثم بعد المربع الرابع الاحمر ، استمري بغرزة الجرسيه الاخضر على الغرز جميعا مع التنقيص بعد الغرزتين الاولتين وقبل الغرزتين الاخيرتين . ومن كل جهة من الـ ٤ غرز التي في الوسط ، ٣ مرات ، غرزة كل دورين . وفي آخر تنقيصة اشتغلي دورا واحدا مع شغل الغرز معا اثنين اثنين ، ويبقى ١٦ غرزة يدخل فيها الصوف. اضغطي واختمي بالمقلوب . اقفلي الابهام واليد . اشتغلي اليد اليمنى عكس اليد اليسرى .

السوكيت

تشتغل السوكيت شغلا مستديرا على الابر الخمس فيما عدا القلابة فانها تشتغل على ابرتين .

ابدئي من اسفل القلابة . ركبي ٤٨ غرزة خضراء على الابر ٢ر٥ اشتغلي ٤ أدوار جارتيير ثم ٢١ دورا جرسيه حمراء وخضراء (اي ما يساوي ارتفاع ثلاثة مربعات) . اكملي بالصوف الاخضر . اشتغلي دورا بالمقلوب على العدل . ثم وزعي الغرز على ٤ ابر . واشتغلي دائريا بالابرة الخامسة . اشتغلي ٦ سم غرزة استك (وجه الشغل القادم يجب أن يكون خلف القلابة لكي يكون هذا الاخير على العدل عندما يقلب . اتركي حينئذ الـ ٢٤ غرزة التي في أعلى القدم في الانتظار وعلى الـ ٢٤ غرزة الاخرى التي سيتكون منها الكعب اشتغلي بابرتين ٥ سم بغرزة الرمل ثم اشتغلي بالجرسيه هكذا : ابتداء من اليمين على عدل الشغل اشتغلي ١٤ غرزة ، وغرزتين معا وغرزة ، لفي ، خذي الغرزة الاولى دون أن تشتغليها . اشتغلي ٥ غرز ، غرزتين معا وغرزة ، لفي ، انقلي غرزة دون أن تشتغليها ، اشتغلي ٦ غرز ، غرزتين معا وغرزة . لفي ، وهكذا الى أن تصبح جميع غرز الكعب مشغولة . توجد ١٤ غرزة . ترفع ٩ غرز على حافة الـ ٢٤ غرزة المشغولة قبلا للكعب . خذي ايضا الـ ٢٤ غرزة التي في أعلى القدم ، اكملي الشغل مستديرا على الـ ٥٦ غرزة مع شغل الـ ١٩ غرزة التي في اعلى القدم بغرزة الاستك البسيطة والباقية بغرزة الجرسيه مع عمل من كل جانب الـ ١٩ غرزة الاستك التي في أسفل القدم تنقصيه واحدة بغرزة واحدة كل دورين اربع مرات. يبقى ٤٨ غرزة يشتغل عليها راسا ٧ سم تقريبا حسب طول القدم . ابدئي حينئذ تنقيص طرف القدم ويعمل من كل جهة غرزة الاستك الموجودة الى اعلى . وبينما تشتغل جميع غرز الجرسيه اعملي تنقيصتين بغرزة واحدة كل اربع غرز من كل جهة (لليمنى اشتغلي غرزتين معا ولليسرى انقلي غرزة بدون شغل . اشتغلي الغرزة التي تليها وعليها تسلت الغرزة المقفولة) . كرري هذا التنقيص ٩ مرات كل دورين الى ان لايبقى الا ١٢ غرزة يدخل فيها الصوف . اضغطي واقفلي بالمقلوب . بعد أن تكوى القلابة اقفليها بخياطة واقلبيها .

الرواية السينمائية

للاستاذ محمد عبد القادر المازنى

ان القصة ـ أى قصة ـ عبارة عن سلسلة من المعلومات فالكاتب لا يفعل شيئا أكثر من اختيار معلوماته عن الاشخاص والحوادث، فيروح يرتبها بالاسلوب الذى يراه.

وتختلف السينما عن المسرح، والقصة الروائية فى الوسيلة التى تقدم بها المعلومات. ولا نستطيع أن نقول ان هناك قاعدة للروايات وذلك لتعدد ألوانها، ولكن الرواية يمكن أن توضح لنا كل شيء عن شخصياتها وعن أفكارهم وماضيهم ويمكن أن تعطينا وصفا للزمن والماضى والتاريخ والعادات.

ان المسرح يستطيع أن يعرض علينا كل ما يحدث فى المشهد. وبواسطة الحوار فقط يمكن للكاتب المسرحى أن يجعل الشخصيات تتحدث عن الاشياء التى حدثت أو التى ستحدث ولكن ليس فى وسعه أن يوصل لنا المعلومات عن طريق الحوادث التى تحدث فى غضون المشهد الذى يقدمه.

وكذلك معلومات الرواية السينمائية، ليست تامة أو كاملة وانما هى معلومات مختارة ومنتقاة، لان الرواية السينمائية لا تعرض القصة بأكملها ولكنها تعرض مختارات من حوادثها وتقدم بعض الحقائق من بين مجموع الحقائق. وعلى ذلك فانه يصبح من واجب الكاتب السينمائى (السيناريست) أن يتعلم كيف يختار معلومات قصته وينتقى حوادثها.

ولكن يجب أن ندرك أولا أن للكاتب السينمائى مطلق الحرية فى الاختيار فليس هناك ما يضطره الى قبول ما لا يرضاه أو عرض ما لا يجده ضروريا. ان الامر كله متروك لتقديره.

وكثيرا ما يحدث أن يضطر الكاتب الى اعطاء معلومات اضافية رغبة منه فى شرح بعض المواقف التى تحتاج الى شرح، فانه من واجب الكاتب دائما أن يقدم حقائق كافية لكى يتيح للنظارة فهم القصة جيدا.

ولكى يستطيع الكاتب اختيار معلوماته يجب أولا أن يلم بجميع حوادث القصة وكل ما يتصل بها حتى يتمكن من اختيار أصلحها. وليست هناك قاعدة لتقرير أى المعلومات أهم فان الامر كله يرجع الى القصة نفسها. وكل قصة تختلف عن غيرها

فاذا كانت القصة مثلا تخبرنا عن زوج يهجر زوجه فانه لن يكون من الضرورى أو الهام أن نعرف أن الزوج يحب لعب التنس ولكنه قد يكون من المهم أن نعرف انه لا يريد أن يعطى زوجته مالا كافيا يعينها فى حياتها.

وبتقليل المعلومات واختيار أصلحها يستطيع الكاتب البارع أن يلتقط الحقائق الاساسية وأن يروى قصته فى أقل عدد من المشاهد يضمنها كل ما يود أن يخبرنا به وذلك لان الرواية السينمائية محدودة.

وفيما يتصل بالحوادث فان الكاتب يكون مطلق الحرية فى المعلومات التى يقدمها فقد يرغب فى اختزالها أو تقديمها كاملة أو اضافة معلومات أخرى عليها، وذلك بحسب رغبته فى التأثير، فليس الغرض من ايصال المعلومات هو الاعانة على الفهم بل التأثير أيضا. بيد انه يجدر بالكاتب أن يراعى الاقتصاد.

(البقية ص ٦٦)

همسات فنية



قطار الرحمة

لاول مرة في تاريخ مصر منذ المولوية والدراويش القدماء ينبض الفن بدماء الحياة الواقعية المصرية .. فقديما كان هؤلاء المتصوفون يعبرون فى مواكبهم الصاخبة الذاهلة عن احساسات الشعب الغارقة فى الاستسلام وكأنما هم لسانه يتحرك بما يريد أن يعبر عنه من توكل على الله واستسلام للقدر يعلنه فى كل مناسبة تسنح أو فرصة تحين .

واليوم ، بعد أن كاد هذا الصوت يموت ، فلا يعود الشعب الكبير يتنفس أو يفصح ، اليوم نحس مرة أخرى أن الشعب بدأ يتكلم .. ويتكلم بفن .. فقد علا صوته مرة أخرى ، ولكن صوته لم يعد تعاويذ وتهاويل يصرخ بها دجالون ومشعوذون ولكنه انطلق أناشيد قوية مدوية ، من حناجر واعية صاحية .

انطلق قطار الرحمة على القضبان ، من القاهرة الى كل مكان ، وكأنه الدم يركض من القلب فى العروق الى كل أجزاء الجسم البشرى، فدبت الحياة فى الجسد العظيم ، جسد الشعب المصرى .

ان المعانى الرحيمة المتعلقة بقطار الرحمة شىء عظيم ، ولكنها ليست هى التى نركز الكلام عليها هنا . فان المعنى الذى نطرقه الان شىء أعظم من الرحمة .. وأروع من الحنان .

جسد ميت ينتفض بالحياة ويمارسها بكل دقائقها فيغنيها ، ويعلن احساساته عنها .. هذا هو الشعب المصرى الذى طاف فنانوه بكل مكان فيه يغنون فى الطرقات ويعبرون عن المعانى الوطنية الخالدة .

ومنذ أن ارتفعت الاصوات المخلصة من نوافذ القطار .. قلنا أنها لن تسكت وستنطلق الى الابد ، حاملة ارادة الشعب العظيم ، ذلك العملاق الذى صحا ولن ينام ..!!



مع الفار ميكى

من حسن الحظ أن كل تقدم يجر وراءه كثيرا من التقدمات ، ولا عجب فان طول عهد النقص ، حيث تتزايد الحاجة الى الكمال ، يؤدى حتما الى أن تستكمل كل العناصر نقصها ، بمجرد أن ينفجر التقدم فى أول نقطة ، وتكون هذه النقطة هى نقطة التحول .

والمشاهد الان فى الجو الفنى مسرحا وشاشة ، أن الدم الجديد الذى أحيا البلاد ينبثق فى كل عنصر من العناصر الفنية ، ولكن لنا كلمة لا بد أنها خطرت فى كثير من الاذهان ، هذه الكلمة هى السؤال الاتى :

لماذا لا ننتج أفلاما قصيرة تعرض قبل الاستراحة ؟

لماذا يحجم المنتجون عن هذه الخطوة ؟

ان الملايين من المشاهدين لا يستسيغون الجريدة السينمائية كثيرا — خصوصا اذا كانت الاخبار « بايتة » كما يقولون — ولكنهم على العكس يقبلون على الافلام الصغيرة بكل شهية وترحيب ولو أنها باللغات الاجنبية .

لذلك كان من الواجب أن نعلن عن حاجة البلاد الى هذا النوع من الافلام ، التى تعرض قبل الاستراحة ، مع الصور المتحركة « الميكى ماوس » ، وأن نطالب بأن يقوم باخراجها كبار المخرجين .

قال أحد المخرجين : « ان الفيلم القصير يتطلب نفس مجهود الفيلم الطويل الا أنه أصعب لانه مركز » ولذلك يجب أن يقوم به المخرجون الكبار لانه يدخل الى النفس دفعة واحدة ، ويمكن أن يصنع الاعاجيب .

ان الفيلم القصير كالقصة القصيرة ، طابع الفن عند ما يتطور ، لان الفن احساس والاحساس يبرد كلما انتشر واستطال .



ريا وسكينة

كانت ريا أخت سكينه ، وكان الشيطان أبوهما .. وكانت الشرور والآثام أبناءهما وبناتهما وكانتا تسكنان فى الاسكندرية حيث تقتلان الفتيات لتسرقا مصاغاتهن بمساعدة عصابتهما .

كان ذلك حتى سنة ١٩٢٠ عندما قبض عليهما ، وشنقتا مع زوجيهما .

وقد انتهى العمل تقريبا فى فيلم « ريا وسكينة » ، الذى أنتجه وأخرجه صلاح أبو سيف ، وقام بدورى ريا وسكينه ، نجمه ابراهيم وزوزو حمدى الحكيم على الترتيب، بالاشتراك مع أنور وجدى .

ويقول الذين شاهدوا الاجزاء التى تمت نهائيا من الفيلم ، أنها شىء مرعب حقا .. وهذا أكبر مديح يوجه للفيلم لانه الشهادة بأنه صورة صادقة ، بذل فيها جهد المخلصين .

على أن الجدير بالذكر حقا ما يقوله المخرج صلاح أبو سيف نفسه ، فانه يهمس قائلا « بينى وبينك .. ان قلبى يقف عند ما أشرف على عملية المونتاج فى هذا الفيلم .. ولا أكاد أخرج الى الهواء ويتناوبان تقديم الطعام كل لم أقع فى قبضة هاتين الشيطانتين ! »

شركة مصر للغزل والنسج الرفيع من القطن المصرى

شركة مساهمة مصرية

مركزها الرئيسى بالقاهرة ومصانعها بكفر الدوار

سجل تجارى رقم ٢٧٩٧٠ ـ القاهرة

قرارات الجمعية العامة العادية للمساهمين

المنعقدة بدار بنك مصر بالقاهرة فى يوم الجمعة الموافق ٢٦ ديسمبر سنة ١٩٥٢

عقدت الجمعية العامة العادية للمساهمين اجتماعها السنوى بدار بنك مصر بالقاهرة في يوم الجمعة الموافق ٢٦ ديسمبر سنة ١٩٥٢ وألقى حضرة الاستاذ عبد المقصود احمد رئيس مجلس الادارة تقرير المجلس وتكلم عن انتاج الشركة الذى جاوز مقداره السابق فأربى على ٩٠٠ طن من الخيوط و ٦٩ مليون ياردة من الاقمشة وأسعار منتجاتها وعن الصعاب التى تعترض صناعة الغزل والنسج واهتمام الحكومة لعلاج هذه الحالة فقد حددت للقطن أسعارا لهذا الموسم تضمن للصناعة الاطمئنان والاستقرار . كما وضعت على رأس قائمة الاصلاح : التصنيع وتنمية الانتاج القومى . وعن عناية الشركة بعمالها وموظفيها فقد أنشأت أربع عمارات لسكنى الموظفين واعتمدت مبلغ ١٢٥٠٠٠ جنيه لزيادة عدد مساكن العمال بمائتى مسكن .

كما تكلم حضرته عن الميزانية العمومية للشركة وتوزيع الارباح على المساهمين وعن أعضاء مجلس الادارة .

ثم قررت الجمعية العامة القرارات التالية بالاجماع :

القرارات

أولا ـ التصديق على حسابات الشركة وميزانيتها للسنة المالية المنتهية فى ٣٠ سبتمبر سنة ١٩٥٢ واخلاء طرف أعضاء مجلس الادارة عن كل ما يتعلق بها .

ثانيا ـ الموافقة على تحديد الارباح كما جاء بتقرير مجلس الادارة وتوزيع حصة للمساهمين قدرها ١٠٠ قرش (فقط مائة قرش لا غير) للسهم الواحد تخصم منها الضرائب المستحقة قانونا وسيصرف الصافى من بنك مصر وفروعه مقابل تقديم الكوبون رقم ١٠ مرفقا بالاسهم ابتداء من يوم الثلاثاء الموافق ٣٠ ديسمبر سنة ١٩٥٢ .

ثالثا ـ تجديد عضوية حضرات أعضاء مجلس الادارة الذين انتهت مدة عضويتهم وهم حضرات الاساتذة : عبد الرحمن حماده وعبد الحى خليل وخليل على الجزار ومحمد حسين الجمال .

رابعا ـ اعتماد ضم حضرة الاستاذ محمد رشدى عضو مجلس الادارة المنتدب لبنك مصر الى عضوية مجلس الادارة .

خامسا ـ اعادة تعيين مكتب الخبراء (ج . ن . بنلد ، ن . ف . فرحات) لمراجعة حسابات الشركة لسنة ١٩٥٢ ـ ١٩٥٣ وتفويض مجلس الادارة فى تحديد أتعابهم .

رئيس مجلس الادارة
عبد المقصود احمد

هوليود تبتكر الأزياء ..

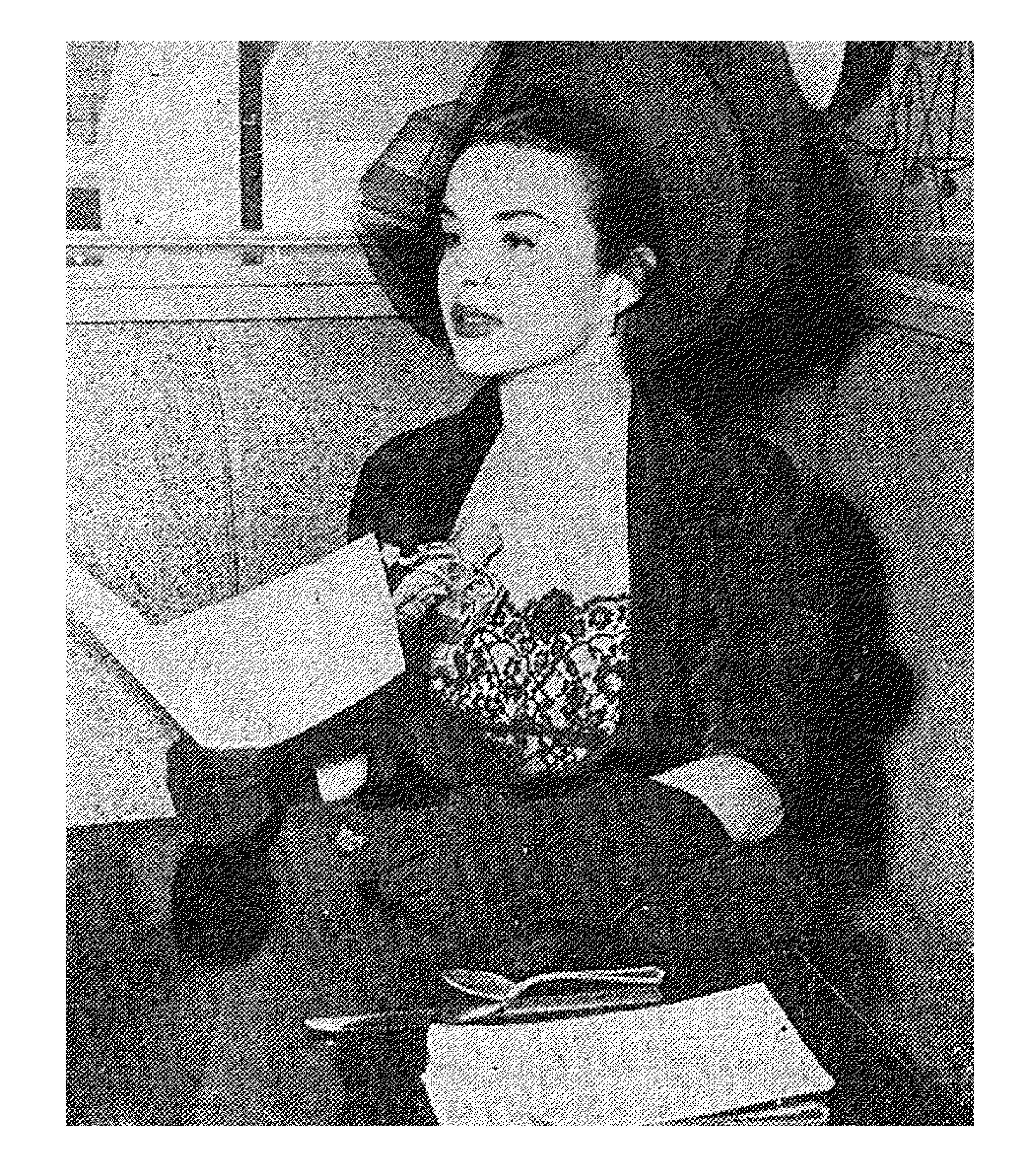
اشتهرت النجمة السينمائية المعروفة جين بيترز بأنها أكثر نجوم السينما الامريكية أناقة وحبا لكل ما هو جديد مبتكر .. وها نحن ننشر على هذه الصفحة ما يدل دلالة واضحة على صحة ما نقول .

وتقتني جين بيترز مجموعة لا مثيل لها من القبعات من صنع فرنسا وايطاليا وانجلترا وأمريكا ، ويقال ان تلك المجموعة لا تدانيها أية مجموعة أخرى في هوليود أو في غيرها من المدن الامريكية . وبلغ حب جين بيترز للقبعات أنها تخصص لشرائها جزءا محترما من ميزانيتها . وتختار صاحبتنا القبعة التي تتفق وشكل وجهها .. ولا تنساق خلف الموضة بدون قيد أو شرط .

وان حب جين بيترز للقبعات لم يحل بينها وبين اهتمامها بانتقاء ثيابها ، فهي تذهب بنفسها الى بيوتات الموضة الكبرى في هوليود ولوس انجلوس ، ولا تختار من الموديلات التي تعرض عليها غير التي ترتاح اليها ، ولا تعتمد في ذلك الا بذوقها ورأيها ، ومهما حاول مبتكرو الازياء التأثير عليها ازدادت تمسكا بما قر رأيها عليه .

ويعجب الامريكيون كل الاعجاب بملابس جين بيترز وتعمل الانيقات على نقل موديلاتها لانهن يعلمن أنها اختيرت بعد بحث وتدقيق ، لذا نجد الفيلم التي تمثل فيه جين تقبل على مشاهدته الانيقات في أمريكا وأوربا ، وكثيرا ما نشاهد في دور السينما الامريكية التي تعرض أفلام ممثلتنا الانيقة، سيدات يحملن ورقا يرسمن عليه خطوط الثوب أو الثياب التي كانت ترتديها جين في مناظر الفيلم المختلفة .

لقد استطاعت جين بيترز أن تملك قلوب أنيقات أوروبا وأمريكا بفضل سلامة ذوقها وحبها لكل بسيط بعيد عن التعقيد .

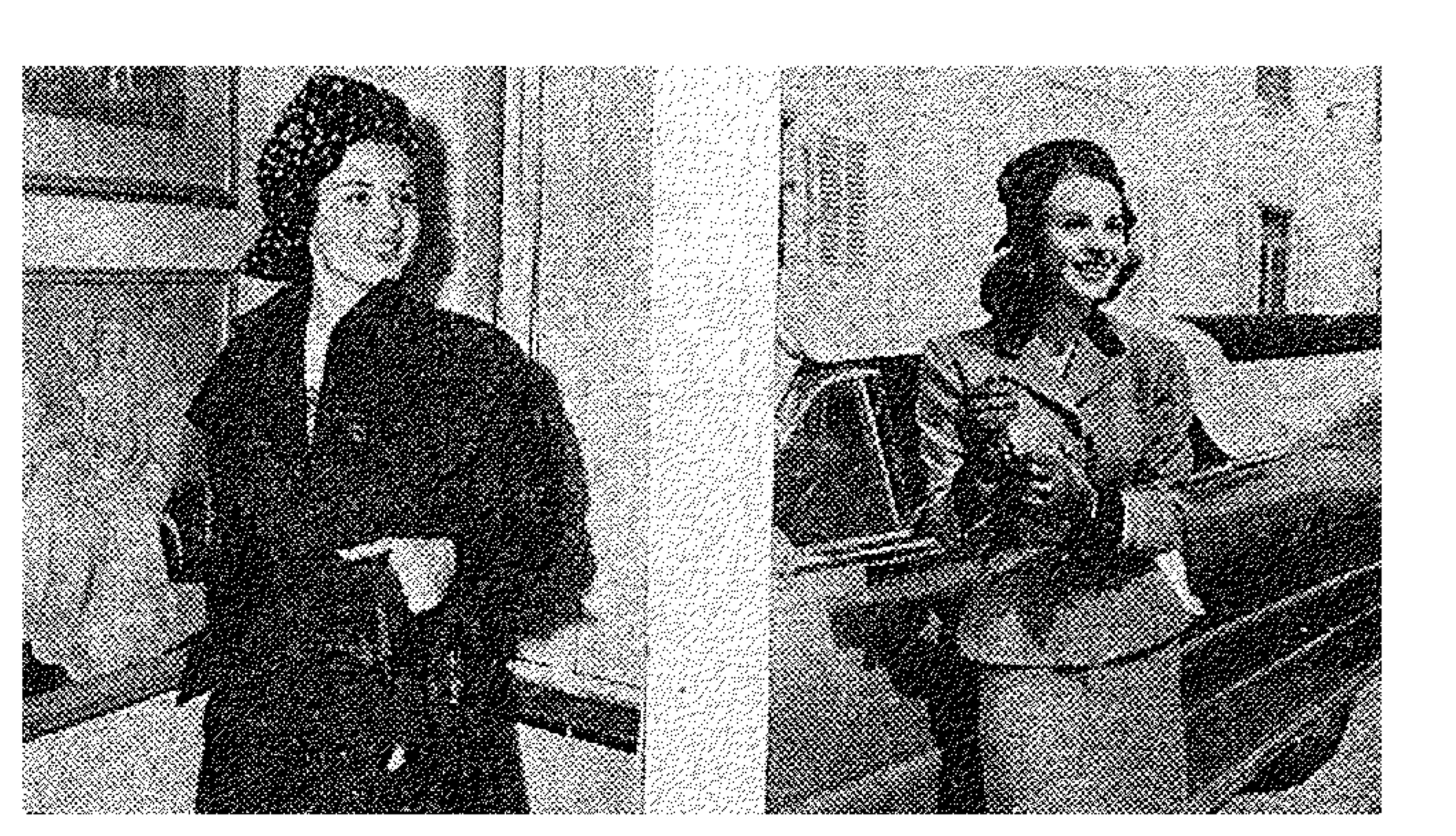


ثوب بديع لبعد الظهر . اما القبعة فانها تنحسر عن الجزء الامامي من الرأس



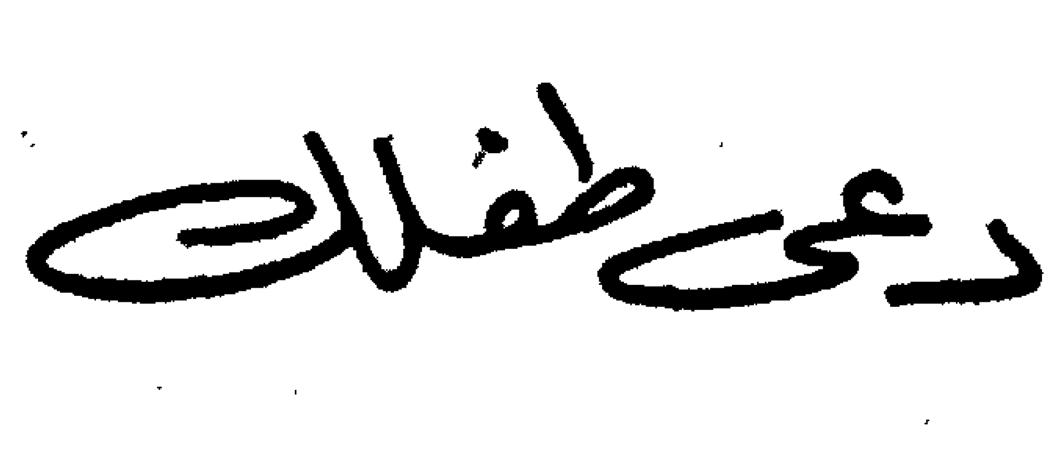


جين بيترز بين مجموعة قبعاتها التي اشترتها اخيرا



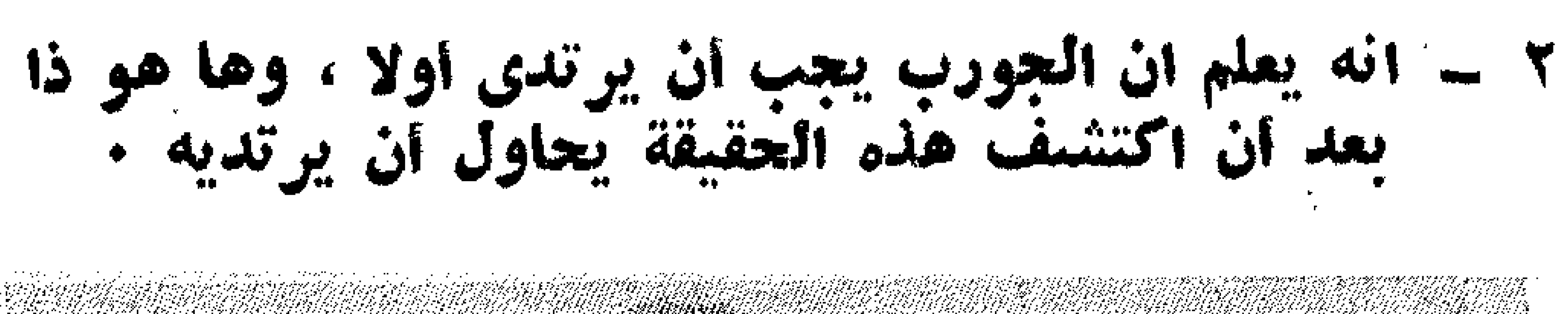
تايير أنيق للصباح وقبعة صغيرة مناسبة

معطف من الصوف الاسود بياقة عريضة مبتكرة



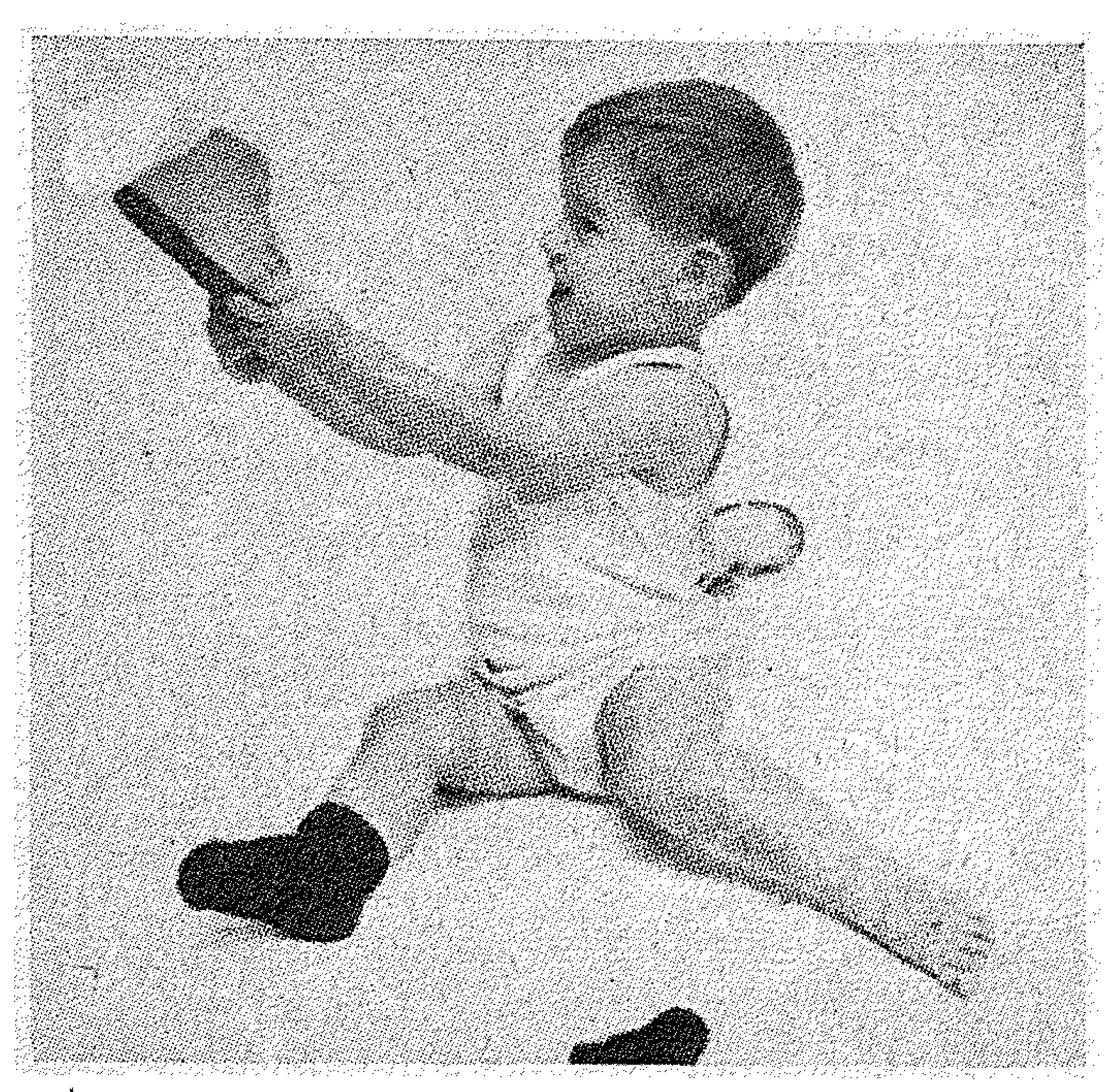
ان اتجاه التربية الحديثة فى أوروبا وأمريكا تذهب الى ترك الطفل يعلم نفسه بنفسه . وقد أثبتت التجارب التى قام بها علماء التربية هنا وهناك أن التعليم لا يأتى الا عن طريق المحاولة والخطأ . واننا نطلب اليك يا سيدتى أن تتركى

١ ـ ها قد أحضر زوج الحذاء والجورب انه يتأمل فيما بين يديه أولا محاولا حل المشكلة الكبرى مشكلة ارتدائهما .



٢ ـ انه يعلم ان الجورب يجب أن يرتدى اولا ، وها هو ذا بعد أن اكتشف هذه الحقيقة يحاول أن يرتديه .



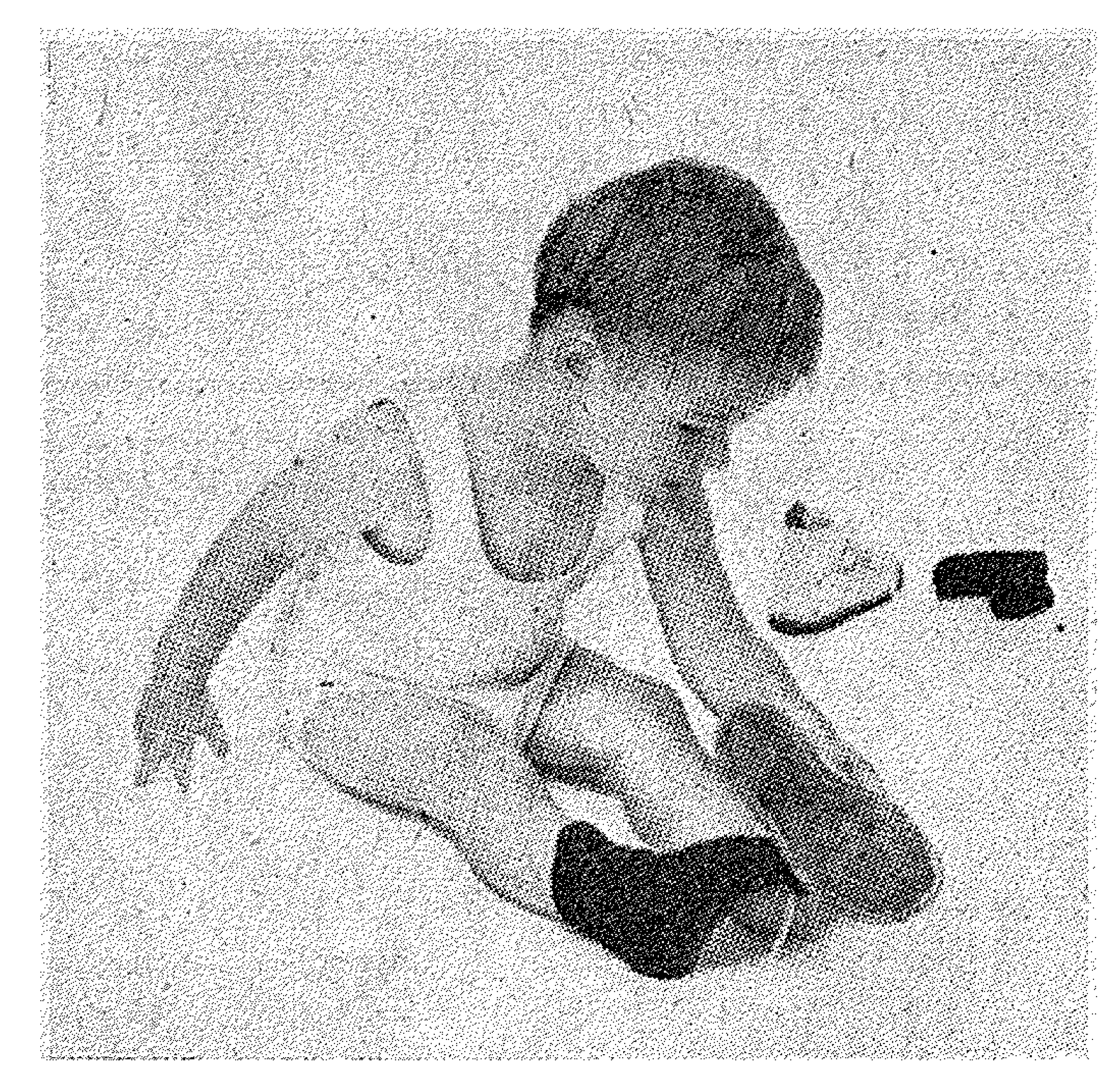


٣ ـ لقد نجح في ارتداء فردة الجورب وها هو ذا يتأمل فردة الحذاء ، انها تبدو كالاخرى تماما . لا فرق بينها وبين شقيقتها .

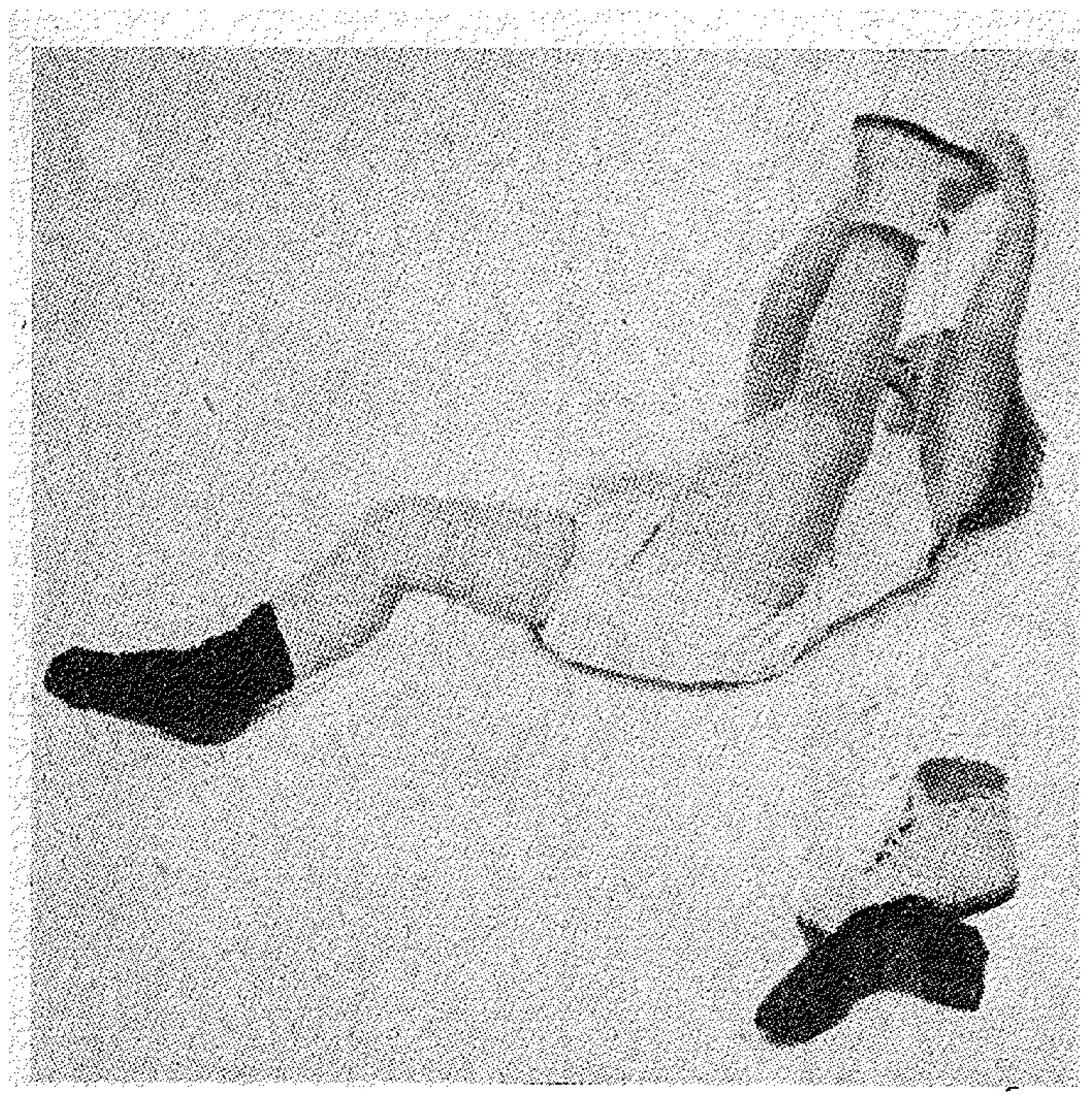
يعلم نفسه

طفلك يقوم بحل مشاكله اليوميـــة بنفسه ٠٠ راقبيه عن بعد ولا تتدخلى فى شئونه الا ان دعت الحاجة الى ذلك٠

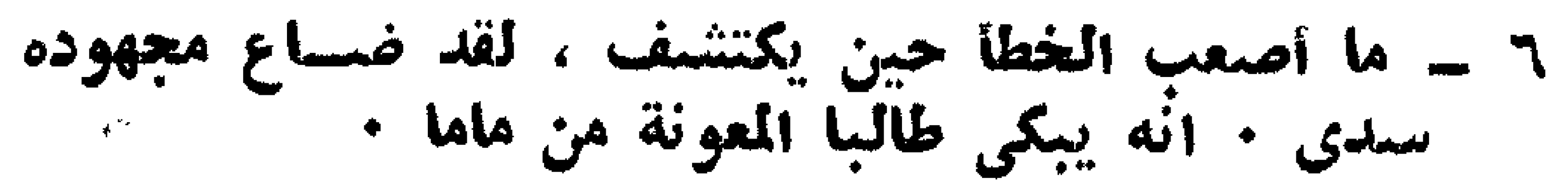
ان الجيل الجديد يجب أن يتكل على نفسه ولا يلجـأ الى غيره ٠٠ ان الجيل الجديد يجب أن يعيش مستقلا عن كل تأثير يأتيه من الخارج ٠



٤ ـ اذن فليجرب لبسها ٠ انها عملية شاقة ، ولكن لا بأس فما من شىء سهل فى هذه الحياة ٠



٥ ـ لقد أخطأ بعد أن أجهد نفسه ٠ لقد ارتدى فردة الحذاء فى القدم التى لم يلبس بها الجورب ٠



٦ ـ ما أصعب الخطأ حين يكتشف ، لقد ضـاع مجهوده سدى ٠ انه يبكى طالبا المعونة من ماما ٠



بريد بنت النيل



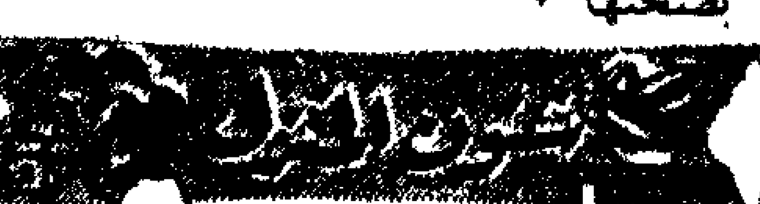


قارئة من الدقهلية :

لاداعى لهذا القلق خاصة بعد أن قمتم بالكشف على القدم بالاشعة • وأكبر الظن أن الالم ناتج عن الارهاق •

مشتركة بشبرا :

نعتقد أن والدتك مريضة بالوهم • أبعدى عنها مثل هذه المقالات التى تشغل بالها وتؤثر فى خيالها وتضر بصحتها •



سميرة م•ا :

صديقتك مخطئة لانها لم تشرح لك طريقة عمل بسكوت البتفور الذى قدمته لك وأعجبك • وها أنذا أشرحه لك فى هذا العدد •

السيدة آمنه عمر بالاقصر :

اشترى زجاجة ورنيش أسود سائل من محال مسح الاحذية ، ثم بللى تيل الحذاء بالاسفنج والماء ، وابدئى بعد ذلك بصباغته بدهنه بالورنيش الاسود السائل واتركيه ليجف وكررى العملية ان احتاج الامر لتحصلى على اللون الاسود الداكن المطلوب •

زيزى الحسينى بالاقصر :

اننا نعمل جاهدين على تلبية رغبات الجميع • أما تخفيض الـ ٢٥٪ فهو يسرى على جميع الباترونات التى تطلبينها حتى لو كان عددها عشرة • أما سعر هذه الباترونات فليس للجملة أى دخل فيها • واننا نرجو أن نصل قريبا الى اتفاق يرضيك من هذه الناحية •

الآنسة س • س ـ الزيتون

ان الصوف لايغسل بهذه الطريقة ولا يعصر هكذا • لقد شرحنا طريقة غسيله أكثر من مرة • وسوف نعاود نشرها بالتفصيل قريبا ان شاء الله •

ع • ر ـ كوم حمادة :

يمكنك اصلاح هذا الفستان بيسر وسهولة • فكيه وقصى الزيادة • ان المسألة لن تكلفك كثيرا بما أنك تجيدين التفصيل •

سميرة عبد الحميد ـ الاسكندرية :

سنشرح لك قريبا طريقة عمل شراب البرتقال • وعلى أى حال فان عدت الى أعداد الشتاء الماضى لوجدت طلبك •

اعتدال • ى ـ المحلة الكبرى :

يمكن ازالة هذه البقعة بالبنزين • لاتيأسى ، أعيدى الكرة مرة واثنتين وثلاثا •

بريد المشكلات

محمد السيد الحمصانى :

تفاصيل مسابقة بنت النيل لمحو الامية فى هذا العدد من بنت النيل الشهرية •

ز • ر • ب :

نعم يمكنك الاعتماد على مدرسة فكس لتعلم اللغة الفرنسية والاختزال والالة الكاتبة •

آنسة سميرة على امين ـ الاسكندرية:

انقعيه فى ماء بارد مضافا اليه قليل من النوشادر وغطى الاناء واتركيه منقوعا لمدة ١٢ ساعة ثم اغسلى البللور بالماء الدافىء والصابون ثم بالماء البارد ويجفف ويلمع بقطعة قماش ناعمة ، فاذا لم تزل البقع السوداء الموجودة على الفضة بعد ذلك جربى دعكهما بمزيج الفضة الذى سبق أن ذكرته لك فى أحد أعداد المجلة فى باب « بنت النيل فى شئون منزلك » ، فلابد أن تختفى الآثار السوداء التى ظهرت على طقمك الفضى •

حرم عزمى شنوده

طالعى هذا العدد ونحن متأكدون من أنك سوف تجدين صور أطفالك ان كانت قد وصلتنا ••• نحن نأسف اذا كان هناك أى تأخير ، ولكن لنا عذرنا فى نفس الوقت لان العدد كان كبيرا جدا •

آنسة ناهد • م • على

يا آنستى العزيزة ابتعدى عن هذا الشيطان ••• لقد استطاع حتى الان أن يلمع فى قلبك الصغير ••• لاتغضبى لوصفى اياه بالشيطنة فقد نجح حتى الان بواسطة أساليبه الجديدة أن يتمكن منك ، وأعتقد أنه سينقض عليك قريبا ليفترسك ••• ابتعدى عنه ، هذه نصيحتى لك وانتظرى ابن الحلال الذى سيأتيك عما قريب •

الاستاذ سلامه العباسى

وصلتنا قصيدتكم العصماء « وحى الشهداء ••• » ونحن نهنئكم عليها فهى جميلة حقا ••• وسننتهز فرصة قريبة لنشرها كلها أو نشر مقتطفات منها •

المعذبة والحائرة م • ن • هـ

حولنا مشكلتك الى مكتب العمل وسنبذل جهدنا للبحث عن عمل مناسب لك •

محمود ••• الاسكندرية :

لافائدة من الالحاح • حاول أن تنساها ، فالوقت ، والوقت وحده كفيل بحل مشكلتك • قل فى نفسك أنك لست أول ولاآخر مخدوع • لقد استغلتك سنتين كاملتين ثم تركتك لاتفه سبب • اتركها فانها لاتستحق كل هذا التفكير منك •

فتحية • س ـ الزمالك :

لقد جنيت على نفسك عندما قبلت مخالطة تلك الصديقة • يجب أن تقطعى صلتك بها ولا تحاولى اصلاحها لانى أخشى أن تؤثر عليك ولاتؤثرى عليها فتكون العاقبة وخيمة •

قارئة معذبة

يا آنستى ان ماتقولينه من ارغام أهلك لك لعقد قرانك كلام عجيب فى هذا العصر ••• كان أجدى أن تقفى وقفة حازمة من البداية ••• أما الان فأنصحك بأن تحاولى تفهم هذا الزوج ولاتكونى خيالية أو متطرفة فى عواطفك لان مصلحتك تتنافى مع هذا •

المدرسات المتزوجات ذوى الاعمال الحـرة :

ان مشكلتكن تستأهل العناية والعطف ونحن نهيب بوزارة المالية ان تنظر اليها بعين اكثر واقعية خصوصا وظروف الحياة قاسية لا يحتملها الرجال وحدهم ولكن يشترك معهم فى العبء زوجاتهم . سنثير مشكلتكن بكل الطرق ونأمل ان تكلل مساعينا بالنجاح

جلال مكاوى بالاسكندرية :

نحن نقبل نشر تمثيليات قصيرة ولا تعتقد أننا أهملنا قصصك ولكن الوقت المناسب وظروف المجلة فوق كل اعتبار

انسة حائرة دمشق :

ان والديك على حق • اتبعى نصحهما فانهما كما يبدو لى يعرفان مصلحتك اكثر مما تعرفينها أنت . اقبلى اذن الزواج من الشاب الاول ومبروك مقدما •

بريد الجمال

ك•ج ـ الزيتون :

لاتستعملى الماء الموجود فى منطقتكم ولاتعرضى شعرك للشمس ، وسقوط شعرك ناتج عن التهاب دهنى ويستحسن أن تعرضى نفسك على الدكتور الحفناوى ٢٤ شارع البستان ـ ميدان الازهار •

الرواية السينمائيه

(بقية المنشور ص ٦٠)

ولنضرب مثلا بزوج يرغب فى تطليق زوجته ، انه يستطيع أن يعلنها بذلك ويخرج ، ولكن بالرغم من أن هذا الموقف سيكون واضحا الا انه يفتقر الى عوامل التأثير فاذا عرفنا مثلا ان الزوجة تحب زوجها فان المشهد يكتسب قوة ، واذا عرفنا ان الزوج يهجر زوجه من أجل امرأة أخرى فان شعور الغيرة يجب أن يتدخل • واذا علمنا أن الزوج يهجر زوجه من غير أن يترك مالا لمعيشتها فاننا سنغضب عليه ، واذا قيل لنا ان الزوجة على وشك الوضع فاننا نشفق عليها ، واذا عرفنا أنها تزوجته على غير ارادة أبويها وانها ضحت بكل شىء من أجله فاننا نشعر بالاسف عليها •

فى الحالة الاولى لم نكن نعرف شيئا عن حقيقة الموقف ولم يكن لدينا معلومات كافية فجاء المشهد باردا ولكننا باضافة معلومات جديدة على المشهد ، نستطيع أن نثير مجموعة من العواطف والاحاسيس •

خذ مثلا آخر: رجل يخسر ألف جنيه فى الميسر ، وماذا فى ذلك ؟! ليس هناك ما يثير فى هذا المشهد ، ولكننا اذا علمنا أن الرجل فقير وأنه خسر الالف جنيه فان الدراما تتدخل ، واذا عرفنا انه كان يعتزم انفاق الالف جنيه أو جانب منها فى اجراء عملية جراحية لانقاذ شخص عزيز عليه فاننا نخلق مأساة •

ان فقد الالف جنيه ليس هو بيت القصيد، وليس فى فقده ما يثير ولكن المعلومات هى التى تحمل الاثارة •

فالمعلومات هى التى تكون القصة واختيارها هو أهم عمل يقوم به الكاتب فانه اذا لم يحسن الاختيار ، أفقد قصته أهم عنصر فيها •

محمد عبدالقادرالمازنى

ورشة حفر طوروس

مطبعة شركة الاعلانات الشرقية



تحكمى فى قوامك ..
Perma·lift
REG. U. S. PAT. OFF.
BRASSIERES
پرماليفت
باستعمال المعجزة الاميركية الجديدة
سوتيان
پرماليفت
البطانة التى استحدثت فى هذا السوتيان
تضمن المزيد من الراحة والرشاقة
تشكيلة رائعة تناسب كل الأذواق ..
تباع فى المحلات الكبرى
س ش ٧٠٥٦٠
للجملة :
شركة الجابرى
القاهرة : ٥١ شارع ابراهيم باشا ت ٤١١٥٩ - ٥٠٤١٨
اسكندرية : ١٥ شارع سيزوستريس ت ٢٧٦٨١



يا سلام
مدهش!
بيبسي كولا
PEPSI-COLA
بيبسي كولا
بيبسي كولا
معبأة بالشركة الوطنية المصرية لتعبئة الزجاجات
S.P.M.O.